العطفُ على النفسِ

القوَّةُ المُثبِتَةُ للإحسانِ للنفسِ

تأليفُ

كريستين نِف

مكتبة



ترجمة

حمزة ماهر عبد الرحمن







العطف على النفس

القوّة المُثبتة للإحسان إلى النفس




تليجرام
مكتبة
هنا
سور
الأزبكية

العطف على النفس

القوّة المُثبتة للإحسان إلى النفس

تأليف:

كريستين نِف

ترجمة:

حمزة ماهر عبد الرحمن



الكتـــــــاب: العطف على النفس
تـــــأليف: كريستين نِف
عدد الصفحات: 328
سنة الطبـــاعـة: 1444 هـ / 2022 م
بلد الطبـــاعـة: مصر
الطبعـــــــة: الأولى



عالم الأدب للترجمة والنشر
مؤسسة عربية تعتني بنشر النصوص المترجمة والعربية
في مجالات الثقافة العامة والأدب والعلوم الإنسانية

البريد الإلكتروني: info@aalamaladab.org
الموقع: www.aalamaladab.com

الفهرسة أثناء النشر - إعداد دار عالم الأدب
العطف على النفس - كريستين نِف
328 صفحة
24X17 سم
١. العطف على النفس
ISBN: 978-977-6911-32-1
رقم الإيداع: 28158/ 2022 م





المحتويات

الموضوع	الصفحة



إلى روبرت وروان

لِما أدخلا عليّ من دهشة وسرور وود وإلهام

شكر



لا بد أولا من شكر زوجي روبرت لحثه إياي على تأليف هذا الكتاب، ولإعانته على الكتابة وعلى وضع خطة الكتاب التي تُقدم للناشر، ولاختياره أن يكون محرري الرئيس. علمني كيف أدع الأسلوب الأكاديمي وأكتب كتابة واضحة بسيطة، ولئن فتشت عن معلم لما وجدت أذكى منه جَنانا ولا أطلق لسانا. وأشكر كذلك صديقتي ووكيلتي إلِزابِث شايكمان التي آمنت بي واستطاعت أن تحقق لي حلمي. وأشكر كذلك العاملين في دار (هاربر كولنز) الذين دعموني وأحسنوا إلي ووثقوا بي وساعدوا على إخراج هذا الكتاب إلى النور.

وأعترف بأيادي مختلف الأساتذة الذين أعانوني على فهم معنى العطف على النفس وقيمته. منهم أستاذي (ردني سْمِث) الذي ظل أستاذي زمنا طويلا، أشكره أنْ زاد فهمي للدارما، وأنْ كان عطوفا عليّ حكيمًا طوال السنين. أثر فيّ آخرون تأثيرا هائلا، إما بحلقات التأمل التي كانوا يقومون عليها، وإما بالكتب التي ألفوها، ومنهم شارن سالزبرج، وهوي كوهين، جواي أرمسترونج، وتِك نات هان، وجوزف جولدستاين، وجاك كورنفيلد، وبيما شودران، وتارا براخ، وتارا بينيت جولمان، ورام داس، وإكهارت تولي، ولي براسنتن، وشنزن يونج، وستيف أرمسترونج، وكمالا ماسترس، وجون كَبَت زن، أذكرهم على غير سبيل الحصر.

ولا بـد كذلـك مـن شـكر بـول جلبـرت علـى أطروحاتـه البديعـة وبحثـه العظيـم فـي العطـف علـى النفـس، وعلـى تشـجيعه إيـاي. وأشـكر كذلـك عضـدي (كرسـتوفر جرمـر) أنْ كان نِعـمَ الصديـق والزميـل، وأرجـو أن نسـتمر فـي تدريـس مبحـث العطـف علـى النفـس والكتابـة فيـه السـنين القادمـة. أود كذلـك شـكر مـارك ليـري أنْ منحنـي الفرصـة الأولـى لنشـر المقـالات النظريـة والعمليـة التـي كتبتهـا فـي العطـف علـى النفـس. هـو باحـث بـارع كذلـك، وأنـا سـعيدة أنّ دراسـة العطـف علـى النفـس اسـتهوت قلبـه. كثيـرون سـاهموا مسـاهمة عظيمـة فـي خـروج هـذا الكتـاب إلـى النـور، كثيـرون كثيـرون يعجـز اللسـان عـن حصرهـم هنـا.

وأحـب أخيـرا شـكر أمـي وأبـي أنْ ربيانـي صغيـرة تربيـة أشـربت فـي قلبـي حـبّ الصحـوة الروحيـة.

الجزء الأول:

لماذا العطف على النفس؟

الفصل الأول:

اكتشاف مفهوم العطف على النفس

الولع المُفرط - الذي لا يُقاوَم - بأنفسنا وبما نملك يختلف عن حبنا لأنفسنا... حبنا لأنفسنا يقودنا إلى ينابيع العطف والتسامح والصلابة المودعة فينا والتي تعد جزءا من كوننا أحياء.

- شارن سالزبرج، قوة الحنان

كم منا راض عن نفسه في هذا المجتمع شديد التنافس؟ هذا الرضا سرعان ما يتبخر، لا سيما أننا نحتاج أن نرى أنفسنا متفردين وفوق المتوسط كي نحس أننا ذوو قيمة. وما دون ذلك يعد في أعيننا فشلا. أذكر، أيام كنتُ طالبة جديدة في الجامعة بعدما قضيت ساعات طويلة أتزين لحضور حفلة كبيرة، أني شكوت لحبيبي سوء تناسق شعري وملبسي وزينتي، فحاول طمأنتي قائلا: «لا تقلقي، مظهرك جميل».

«تقول جميل؟ عظيم! طالما أردت مظهرا جميلا».

رغبة الإنسان في أن يرى نفسه متفردا مفهومة. ولكن يستحيل أن يصير الناس جميعا فوق المتوسط. ومع أننا قد نبلغ العلا في بعض الأمور، لا

بـد أن نجـد مـن هـو أذكـى وأوسـم وأنجـح منـا. وكيـف نواجـه هـذا الأمـر؟ لا نواجهـه المواجهـة الصحيحـة مـع الأسـف. مـن أجـل أن تعظـم أنفسـنا فـي أعيننـا، نرفـع أنفسـنا ونحـط مـن الآخريـن. ولكـن هـذا الفعـل لـه ضريبـة، ألا وهـي عجزنـا عـن بلـوغ ذروة قدراتنـا فـي الحيـاة.

المرايا المشوَّهة

لـو كان لا بـد أن أرى أنـي خيـرٌ منـك كـي أرضـى عـن نفسـي، فكيـف إذن أنظـر إليـك وإلـى نفسـي نظـرة سـليمة غيـر مشـوهة؟ لنقـلْ إنـه مـرّ علـيّ يـوم عصيـب فـي العمـل، وكنـت غاضبـة مـن زوجـي بعدمـا رجـع إلـى البيـت متأخـرًا ذلـك المسـاء (وهـذا كلـه علـى سـبيل التمثيـل). لـو كانـت بـي رغبـة شـديدة أن تظهـر نفسـي بمظهـر حسـن ولا أريـد أن أخاطـر فأظهرهـا بمظهـر سـيئ فسـأحرّف تفسـيري لمـا يحـدث ليتأكـد لـي أن أي خـلاف يصيـر بيننـا سـببه زوجـي لا أنـا.

«جميل، ها قد وصلت. هل أحضرت البقالة التي طلبت منك؟»

«وصلت البيت التوّ، أفلا ترحبين بي؟ أفلا تطمئنين كيف سار يومي؟»

«إن لم تكن كثير النسيان هكذا لما أضطررت إلى إزعاجك».

«قد أحضرت البقالة».

«أحضرتهـا؟ هـذا إذن الاسـتثناء الـذي يؤكـد القاعـدة. ليتـك كنـت شـخصا يُعتمـد عليـه».

هذه المعاملة لن تجعلنا سعداء.

لـمَ يصعـب علينـا الإقـرار إذا تخطينـا حدودنـا أو فقدنـا أعصابنـا أو أغلظنـا القـول؟ لأن رمـي أخطائنـا وعيوبنـا علـى الآخريـن يُرضـي كبرياءنـا. هـذا خطـأك أنـت، لا أنـا. تأمـل مقـدار الجـدل والخصـام الـذي ينشـأ مـن هـذا السـلوك البسـيط. كلٌ يلـوم الآخـر لأنـه قـال أو فعـل شـيئا خاطئـا، كل يسـوّغ أفعالـه ويسـتميت فـي التسـويغ، مـع أن كلًا يعلـم فـي قـرارة نفسـه أن همـا الاثنيـن مسـئولان عمّـا صـار. كـم نهـدر مـن أوقـات فـي مثـل هـذا؟ أليـس الأولـى أن نقـول الحـق ونركـن إلـى العـدل؟

ولكـنّ الـكلام أسـهل مـن الفعـال. إذا لـم نكـن ننظـر إلـى أنفسـنا نظـرة سـليمة يـكاد يسـتحيل أن نـرى فـي أنفسـنا الجوانـب التـي تحـدث شـقاقا بيننـا وبيـن الآخريـن أو تمنعنـا مـن بلـوغ ذروة طاقاتنـا. كيـف ننمـو مـن غيـر الإقـرار بمواطـن ضعفنـا؟ قـد نرضـى قليـلا عـن أنفسـنا بالتغافـل عـن عيوبنـا، أو بإلـزاق التهمـة بالآخريـن، ولكننـا فـي النهايـة لا نـؤذي إلا أنفسـنا بالاسـتمرار فـي حلقـات الركـود والصـراع التـي لا تنتهـي.

ضريبة الحكم على النفس

الاسـتمرار فـي إشـباع حاجتنـا إلـى تجميـل أنفسـنا يشـبه قليـلا مـلء بطوننـا بالحلـوى. تصيبنـا نشـوة السـكّر، ولكـن سـرعان مـا يثقـل الجسـم وتتخـاذل الأعضـاء. ثـم يحـلّ علينـا اليـأس بعدمـا نـدرك – علـى الرغـم منـا – أننـا لا نسـتطيع إلقـاء اللـوم دائمًـا علـى الآخريـن. لا يمكـن أن نـرى أنفسـنا دائمـا متفرديـن وفـوق مسـتوى سـائر النـاس. عاقبـة ذلـك وخيمـة. نقـف أمـام المـرآة ننظـر إلـى صورتنـا فـلا تعجبنـا ويبـدأ الخـزي يتسـلل إلـى نفوسـنا. يتحامـل أكثرنـا علـى نفسـه حيـن يقـر ببعـض عيوبـه وأخطائـه، فيقـول علـى سـبيل المثـال: «لسـت جيـدا بمـا يكفـي. أنـا شـخص خائـب». لا عجـب أننـا نخفـي

الحقيقة عن أنفسنا حين نحاول أن نركن إلى الصراحة فنتهم أنفسنا هذا الاتهام العنيف.

نحن نجر على أنفسنا ألم كبيرا حين يصعب علينا خداع أنفسنا، أي حين نقارن أوزاننا على سبيل المثال بأوزان عارضي الأزياء، أو حين نقارن حساباتنا في البنوك بحسابات الناجحين والأغنياء. حينئذ نفقد الثقة بأنفسنا، ونبدأ الشك في قدراتنا، ويتمكن منا اليأس. إن هذه الحالة المؤسفة لا تجر إلا مزيدا من الاتهام بالفشل، وهكذا دواليك، نظل ننتقص من أنفسنا.

وإن استمسكنا وعاودنا المحاولة، سيظل ما نحتاج إليه كي نبلغ ما نريد بعيد المنال صعب التحصيل. لماذا؟ لأن علينا أن نكون أذكياء وأصحاء وأنيقين وملفتين وناجحين وجذابين. وروحانيين كذلك. ومهما جوّدنا وأحسنّا، وجدنا من هو أفضل منا. عاقبة هذا التفكير خطيرة: يحتاج ملايين الناس إلى تعاطي الأدوية كل يوم كي يتحملوا أعباء الحياة اليومية. ينتشر في مجتمعنا الاضطراب والقلق والاكتئاب انتشارا واسعا، وسبب أكثر هذه الأشياء حكمنا على أنفسنا والحط منها إذا أحسسنا أننا لا نفوز في لعبة الحياة.[1]

طريق آخر

إذن ما الحل؟ نترك تماما الحكم على أنفسنا. نترك محاولة تصنيف أنفسنا بأننا «جيدون» أو «سيئون» ونقبل أنفسنا بصدر منشرح. علينا أن

(1) Sidney J. Blatt, "Dependency and SelfCriticism: Psychological Dimensions of Depression," Journal of Consulting and Clinical Psychology 50 (1982): 113-24.

نعامل أنفسنا بالحنان والاهتمام والعطف الذي نعامل به صديقا، أو حتى غريبا. ولكننا، وأقولها آسفة، لا نعامل أحدا بالسوء الذي نعامل به أنفسنا.

لمّا تعرّفت إلى مفهوم العطف على النفس تبدّلت حياتي. كنت حينئذ في سنة الدكتوراة أدرس التنمية البشرية في جامعة كاليفورنيا بمدينة بركلي وأضع اللمسات الأخيرة على رسالتي. كنت أكابد ألما مُمضًّا بعدما انفصلنا أنا وزوجي الأول، وكنت مستخزية من نفسي مبغضة لها. لذلك فكرت أن أشترك في حلقات تأملٍ يعقدها مركز بوذي لعلها تخرجني مما أنا فيه. شدت اهتمامي الممارسات الروحية الشرقية منذ أن كنت طفلة، ذلك أن أمي كانت أما منفتحة. ولكني ما اهتممت بالتأمل اهتماما جادا قط. وما اطلعت على الفلسفة البوذية قط، ففهمي للفكر الشرقي حينئذ كان أقرب إلى فهم حركة العصر الجديد في كاليفورنيا. وبينما أنا أطّلع وأستكشف وقعتُ على كتاب شارون سالزبرج (الإحسان الودود) Lovingkindness، فلما أتممته لم أعد كما كنت.

كنت أعلم أن البوذيين يتحدثون كثيرا عن أهمية العطف، ولكن لم يخطر على بالي قط أن العطف على النفس ربما يستوي في الأهمية مع العطف على الآخرين. يرى البوذيون أن على المرء أن يحب نفسه قبل أن يحب الآخرين. إذا كنت تنتقد وتحكم على نفسك دائما وأنت تحاول الإحسان إلى الآخرين، فأنت بذلك ترسم حدودا وتختلق فروقا تُشعرك بالانفصال والعزلة. وهذا عكس الترابط والوحدة وحب الوجود، وهذه الثلاث هي الغاية الكبرى لأكثر السبل الروحية، مهما كان الدين أو الفلسفة.

أذكر حديثي إلى خطيبي روبرت، الذي حضر معي اللقاءات الأسبوعية للجماعة البوذية، حينها هززت رأسي في دهشة أتساءل: «تقصد أنه

مسموح لك أن تحسن إلى نفسك كي تستطيع العطف على نفسك إذا أخفقت أو مرت بك شدة؟ لا أدري لعلي أكسل عن أداء المهام وأوثر نفسي على الآخرين إن بالغت في العطف على نفسي». ظللت زمنا طويلا لا أفهم الأمر. ولكن أدركت شيئا بعد شيء أن مفهوم نقد النفس - رغم قبوله في المجتمع - ما كان نافعا قط، بل كان يزيد الأمور سوءا. لم أصر أفضل بتجريع نفسي غصص النقد، بل زدت إحساسا بالنقص، ثم صرت أصب ضيقي واستيائي على من حولي. ثم إني كنت أتجنب الإقرار بكثير من الأمور لأني كنت أخشى أن أبغض نفسي بعدها.

ما تعلمته أنا وروبرت أنه بدلا من الاقتصار على علاقتنا في تلبية حاجاتنا إلى الحب والقبول والأمان، صار كل واحد يمنح نفسه بعض هذه المشاعر. وهذا أبقى في قلوبنا كثيرا نمنحه بعضنا. أثر فينا مفهوم العطف مع النفس تأثيرا كبيرا حتى إننا ختمنا تعهدَ الزواجِ قائلين: «أتعهد أن أعينك على العطف على نفسك لتحيا حياة طيبة سعيدة».

بعدما نلت الدكتوراة، تدربت سنتين على يد باحث مرموق في مفهوم إكبار النفس.[1] أردت أن أعرف أكثر كيف يحدد الناس شعورهم بالاستحقاق. لم ألبث أن أدركت أن مجال علم النفس بدأ ينصرف عن اعتبار إكبار النفس الدليل الأهم على الصحة العقلية. كُتبت آلاف

(١) فُلان يُكبر فلانًا أي يراه كبيرا ويُعظِمُ شمائله وصفاته. واصطلاحا تعظيم المرء شمائله وصفاته ويصحب ذلك فخر وثقة بالنفس، وهي ترجمة لـ Self-Esteem. ولم أترجمها تقدير النفس لأن بينها وبين Self- Appreciation فرقًا. ولم أترجمها احترام النفس لأن الاحترام أقرب إلى التوقير والتجبيل، ثم هو عادة حسن، ولكن الإكبار إن زاد فقد يتحول إلى اعتداد وثقة زائدين عن الحد، لذلك قد يصير قبيحا. وهذه الترجمة توافق ما ذهب إليه الدكتور لطفي الشربيني في معجم مصطلحات الطب النفسي. والله أعلم. (المترجم)

المقالات تحث على إكبار النفس،[1] إلاّ أن الباحثين بدأوا يشيرون إلى الهُوى التي قد يسقط فيها الناس إذا سعوا إلى إكبار النفس وأبقوا هذا الشعور متأججًا. قد يسقط الناس في النرجسية وإيثار النفس والغضب المعتد والتحيّز والتمييز، وغيرها من الهُوى. أدركت أن العطف على النفس هو أحسن بديل للسعي الدؤوب إلى إكبار النفس. تدرون لمَ؟ لأن العطف على النفس مثل إكبار النفس يشكّل درعا يحمينا من سيف النقد، ولكنه فوق ذلك يحمينا من أن نرى أنفسنا كاملين أو أفضل من الآخرين. أي أن العطف على النفس له فوائد إكبار النفس وليست له عيوبه.

ولما صرت أستاذة مساعدة في جامعة تكساس في أوستن، عقدت العزم على التخصص في العطف على النفس. ومع أنه لم يكن أحدٌ قد عرّف بعدُ العطف مع النفس تعريفا أكاديميا - فضلا عن إجراء بحث فيه - علمت أنه سوف يكون مشروع حياتي.

فما العطف على النفس؟ وما معناه تحديدا؟ أرى أن أنسب طريقة نعرّف بها العطف على النفس هي أن نعرّفه بشيء معهود، وهو العطف على الآخرين. فالعطف هو هو، سواء وجّهناه إلى أنفسنا أو إلى الآخرين.

العطف على الآخرين

تخيّل أنك وقفت في إشارة مرور وأنت ذاهب إلى العمل، فجاءك رجل بلا مأوى يريد أن تدفع له دولارا مقابل تنظيف نوافذ السيّارة.

---

(1) Jennifer Crocker and Lora E. Park, "The Costly Pursuit of Self-Esteem," Psychological Bulletin 130 (2004): 392-414.

فلما رأيت ذلك قلت في نفسك: يا له من رجل لحوح! سيفوّت علي الإشارة ويؤخرني عن العمل. لعله يريد المال من أجل جرعة خمر أو نفثة حشيش. لعله يذهب إذا أعرضت عنه. ولكنه لم يذهب، فظللت قاعدا تنظر إليه كارها وهو يغسل نافذتك، شاعرا بالذنب إن لم تعطه شيئا من المال، ومستاءً إن أعطيته.

وذات يوم وجدت نفسك واقفا في المكان نفسه وفي الوقت نفسه، وإذا الرجل يُقبل عليك مسحًا وتنظيفًا. ولكنّ شيئا هذه المرة جعلك تنظر إليه نظرة غير النظرة. صرت تراه إنسانا لا مصدر إزعاج. صرت ترى ألمه. تُرى، كيف يواجه هذه الحياة المريرة؟ لا بد أن أكثر الناس يصرفونه ويدعّونه، وها هو يقضي ليله ونهاره في إشارة المرور وسط عوادم السيارات، ولا شك أنه لا يكسب من هذا العمل إلا النذر القليل. على الأقل يحاول أن يقدم شيئا مقابل المال. ما أصعب العيش وسط أناس لا يطيقونك. ترُى، ما قصته؟ وكيف انتهى إلى العيش في الطرقات؟ لما صرت ترى الرجل إنسانا يتألم رق قلبك له. وبدلا من الإعراض عنه، تعجب من أنك سرحتَ تفكر في الحياة المريرة التي يكابدها، فتأثّرتَ، فوجدت نفسَك مدفوعا إلى مد يد المعونة له. إن كان الذي تجد في نفسك عطفا صادقا، لا محض شفقة، لقلت في نفسك: أحمد الله على ما أنا فيه من نعمة. لو ولدت في ظروف غير الظروف، أو كنت قليل الحظ فلربما كابدتُ مثل الذي يكابد. كلنا ضعفاء.

هذه اللحظة قد تكون اللحظة التي يقسو فيها قلبك، فخوفك من أن تنتهي إلى افتراش الطرقات يحملك على نزع ثوب الإنسانية عن هؤلاء الفقراء المعدمين. كثير من الناس يصنع ذلك. ولكنّ ذلك لا يجعلهم سعداء، ولا يعينهم على مواجهة ضغوط العمل أو البيت. ولا يعينهم على

مواجهة مخاوفهم. قسوة القلب هذه التي تجعلك ترى نفسك أفضل من هذا الرجل الذي ليس له مأوى تزيد الأمور سوءا.

ولكن هبْ قلبك لم يقسُ. هبك عطفت على الرجل وتألمت له. قل لي، كيف تجد هذا الشعور؟ أنا أراه شعورا رائعا جميلا. ما ألذ أن ينفتح قلبك للآخرين، ما إن ينفتح قلبك حتى تزداد نفسك ترابطا وحياة وحضورا.

والآن هبْ الرجل لم يحاول تنظيف نوافذ السيارات مقابل قليل من المال. هبه سألك مالا يشتري به خمرا أو حشيشا، هل عليك أن تعطف عليه في هذه الحال أيضا؟ نعم. ليس عليك أن تدعوه إلى السكن في بيتك. ولا أن تعطيه مالا. قد تبتسم له ابتسامة رقيقة أو تمد له رغيفا يسد جوعته إذا كنت ترى أن هذا أولى. ولكن نعم، هو لا يزال في هذه الحال يستحق العطف، كلنا يستحق العطف. العطف ليس مقتصرا على الضحايا البريئين، بل هو كذلك لمن يعانون فشلا أو ضعفا أو سوء اختيار. أي ما نعانيه أنا وأنت كل يوم.

العطف إذن يجعلك ترى معاناة الناس رأيَ العين وتقر بها. ويجعلك كذلك ترق لمن يعانون حتى تجد في نفسك دافعا إلى تقديم يد العون لهم. وأخيرا، العطف يجعلنا نقر بالنقص والضعف الذي يشترك فيه البشر جميعا.

العطف على أنفسنا

العطف أنفسنا له صفات العطف على الآخرين. [1]أولا يحتاج العطف على النفس أن نقر بمعاناتنا. فنحن لن نتأثر بمعاناتنا إن لم نقر بها

(1) Kristin D. Neff, "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself," Self and Identity 2 (2003): 85-102.

ابتداء. معاناتنا تكون في بعض الأحيان واضحة بيّنة لا نكاد نفكر في شيء غيرها، ولكننا أكثر الأحيان لا ننتبه لها. يشيع في الثقافة الغربية التجلد والثبات في وجه المصاعب والملمات. يقولون لنا لا تشتكوا، وامضوا قدما ولا تلتفتوا. إن مرت بنا شدة قلّما نتوقّف ونقر بمدى الألم الذي نكابد.

وإذا أتى الألم من الحكم على أنفسنا - إن كنت غاضبا من إساءة أسأتها إلى غيرك، أو من قولك شيئا سخيفا في حفلة - صَعُب اعتبارُ هذه اللحظات لحظات معاناة. وأذكر على ذلك مثالا، كانت لي صديقة لم أرها منذ زمن طويل، فلما لقيتها سألتها وأنا أنظر إلى انتفاخ بطنها: «هل ننتظر...؟» أجابت قائلة: «لا، إنما زاد وزني». «آه نعم». قلتها واحمر وجهي من الخجل. عادة لا نعد مثل هذه اللحظات لحظات ألم تستحق استجابة عاطفة حانية. عادة نقول في أنفسنا: ألم أخطئ؟ ألا يعني ذلك أني أستحق العقاب؟ ولكن قل لي، هل تعاقب أصدقاءك أو أهلك إذا أخطأوا؟ نعم، ربما قليلا في بعض الأحايين، ولكن هل تجد في نفسك راحة إذا صنعت ذلك؟

كلٌ يخطئ، هذه سنة الحياة. وهل تظن غير ذلك؟ قل لي إذن، أين ذلك العقد الذي كتبته قبل أن تولدَ تتعهد فيه أنك سوف تكون إنسانا كاملا، وأنك لن تخطئ أبدا، وأنّك ستصرّف حياتك كيفما شئت؟ أستاذ، إذا سمحت. يوجد خطأ. اخترت أنْ «يسير كل شيء كما أريد حتى الممات» وها أنا لا أرى ذلك. أريد الإدارة. هذه سخافة، ومع ذلك أكثرنا يستغرب إذا وقع إخفاق أو اتخذت الحياة منعطفا مفاجئًا أو غير مرغوب.

من مساوئ العيش في ثقافة تعظم الاستقلال والإنجاز الفردي أنه إن لم نحقق أهدافنا المثاليّة فلا أحد يستحق اللوم إلا أنفسنا. وما دمنا خاطئين،

فلا نستحق العطف إذن، صحيح؟ الحق أننا جميعا نستحق العطف. ما دمنا جميعا بشرا مدركين نعيش على ظهر الأرض فنحن إذن ذوو قيمة ونستحق الاهتمام. يقول الدالاي لاما[1]: «البشر يريدون السعادة ولا يريدون الألم. لذلك ترى الناس جميعا يسعون إلى تحصيل السعادة والبعد عن الألم، وكلٌ له الحق في ذلك ... كلنا متساوون لأن البشر جميعا ذوو قيمة»[2] وهذا قريب مما يدعو إليه إعلان الاستقلال «هذه حقائق بديهية، كل البشر خلقوا متساويين، أعطاهم خالقهم حقوقا ليس لأحد التصرف فيها، منها حق الحياة وحق الحرية وحق تحصيل السعادة». ليس علينا أن نكتسب حق العطف، هذا حق من حقوقنا الطبيعية. وقدرتنا على التفكير والشعور، ورغبتنا في أن نكون سعداء لا أشقياء، يضمنان لنا استحقاق العطف.

ولكن كثير من الناس يرفض مفهوم العطف على النفس. يقولون: أليست صورة من صور الشفقة على النفس؟ أم كلمة يُراد بها التدليل والركون إلى الدعة؟ سوف أبيّن في ثنايا الكتاب أن هذه الافتراضات خاطئة، وتخالف لُبَّ العطف على النفس. سوف ترون أن العطف على النفس يتضمن رغبة في الصحة والعافية، وأنّه يدفع المرء إلى تحسين حاله لا تركها كما هي، وأنه لا يعني أن ما أكابد أهمُّ مما تكابد، بل يعني أن ما أكابد مهم أيضا ويستحق الاهتمام.

يمكنك أن تجعل المعاناة ترقق قلبك بدلا من اتهام نفسك على أخطائك وإخفاقاتك. يمكنك أن تدع أوهام الكمال التي تجعلك غير

---

(١) القائد الديني الأعلى للبوذيين التبتيين. (المترجم)

(2) His Holiness Tenzin Gyatso, Kindness, Clarity, and Insight (Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1989).

سعيد، وتفتح باب الرضا الحقيقي الممتد. وذلك بمنح نفسك ما تحتاج إليه من عطف.

تظهر الأبحاث التي أجريتها أنا وزملائي خلال العقد الماضي[1] أن العطف على النفس وسيلة قوية لتحقيق الرضا العاطفي والسلامة العاطفية. نحن إذ نمنح أنفسنا عطفا وعزاء غير مشروطين نتجنب حلقات الخوف والعزلة والسلبية المدمرة. العطف على النفس يزيد كذلك من ظهور الحالات الذهنية الإيجابية كالسعادة والتفاؤل. طبيعة العطف المُعتنية تجعلنا ناجحين وتشجعنا على تقدير جمال الحياة وثرائها. إذا أسكنّا عقولَنا المضطربة بالعطف على أنفسنا، سهل علينا تمييز الصواب من الخطأ، وهذا يعيننا على اختيار ما يسعدنا.

العطف على النفس يوفر لنا ملجأ يعصمنا من الأمواج العاتية المتتالية التي يهيّجها علينا الحكم على أنفسنا، وإذا وقع ذلك استطعنا في النهاية أن نكف عن سؤال: «هل أنا جيد مثل هؤلاء؟» «هل بلغت المنزلة التي أريد؟» بين أيدينا الآن الوسائل التي تقدم لنا الرعاية الودودة الداعمة التي نتوق إليها توق العطشان إلى الماء العذب الزلال. إذا فجرنا ينابيع العطف المودعة في أنفسنا وأقررنا أننا جميعا ناقصون، أحسسنا مزيدا من الأمان والقبول.

العطف على النفس من وجوه كثيرة يشبه السحر، لأنه قادر على تحويل الألم إلى سرور. تارا بنت في كتابها (الكيمياء العاطفية: كيف يستطيع العقل مداواة القلب) Emotional Alchemy: How the Mind

(1) Neff, "Self-Compassion," in Handbook of Individual Differences in Social Behavior, ed. Mark R. Leary and Rick H. Hoyle (New York: Guilford Press, 2009), 561-73.

Can Heal the Heart، تستعمل الكيمياء مجازا للحديث عن التغيير الروحي والعاطفي الذي يحدث إذا قابلنا **الألم بالاهتمام الحنون.** حين نعطف على أنفسنا، تتحلل عقدة الحكم على النفس من أعناقنا، ويحل محلها إكليلا مزهرا من القبول المُسالم.

التدريب الأول

كيف تعامل نفسك وتواجه مصاعب الحياة؟

كيف تعامل نفسك؟

- ما الأشياء التي تنقدها في نفسك عادة وتحكم عليها؟ الشكل والمهنة والعلاقات والتربية وما إلى ذلك؟
- كيف تتحدث إلى نفسك إذا لاحظت عيبا أو ارتكبت خطأ؟ هل تسب نفسك، أم تقول كلاما رقيقا متسامحا؟
- إن كنتَ تنتقد نفسك، فبمَ يُشعرك ذلك؟
- ما عواقب القسوة على نفسك؟ هل يبعث ذلك الهمة، أم يثبط عزيمتك ويجرّ عليك الهم؟
- هل قبول نفسك على علّاتها يبث فيك الخوف، أم الأمل، أم الاثنين معا؟
- كيف تقف أمام مصاعب الحياة؟
- كيف تعامل نفسك عند الأزمات؟ هل تتجاهل ألمك وتنشغل بتجاوز الأزمة، أم تعزّي نفسك وتحسن إليها؟

- هل تنظر إلى العقبات نظرة مبالغة تضخمها، أم تنظر إليها نظرة متوازنة ليس فيها تطفيف؟
- هل تجد وحشة إذا لم تسر الأمور كما تريد وتحسب أن الناس كلهم أفضل منك في تجاوز الأزمات؟ أم تذكّر نفسك أنّ الناس جميعا يلقون مصاعب في حياتهم؟

إن كنت ترى أنك لا تمنح نفسك العطف الكافي، فانظر، هل تنقد نفسك في هذا الأمر أيضا؟ إن كان كذلك فتوقف ههنا. امنح نفسك العطف، متذكرا صعوبة كونك إنسانا ناقصا في هذا المجتمع شديد التنافس. ثقافتنا لا تحث على العطف على النفس، بل العكس. قيل لنا مهما استفرغنا من طاقات، فذلك لا يكفي. علينا الآن تجربة شيء آخر. يمكننا جميعا أن نستفيد بزيادة العطف على أنفسنا، وهذا أوان ذلك.

وما شأن كل هذا بك؟ يشتمل هذا الفصل وسائر الفصول على تدريبات تعينك على معرفة مبلغ ضرر الحكم المستمر على نفسك. وفي الكتاب كذلك تدريبات تعينك على أن تصير أعطف، وضعتها حتى تصير عادة يومية لك تحسّن حياتك. ويمكنك تحديد مقدار ما تحتاج إليه من العطف باستعمال المقياس الذي وضعته لبحثي خصوصا.[1] اذهب إلى موقعي على الشبكة www.self-compassion.org واضغط على «ما مقدار عطفك على نفسك؟» وبعدما تجاوب على جملة من الأسئلة يخرج لك مقدار عطفك على نفسك. ولك أن تسجّل مجموع درجاتك وتعيد الاختبار بعد قراءة الكتاب لترى أزاد عطفك بعد التدريبات أم لم يزد.

(1) Neff, "Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion," Self and Identity 2 (2003): 223-50.

لا يمكن أن تُكبر نفسك دائمًا، وسوف يظل في حياتك عيوب ونقص، ولكن العطف على النفس سيظل ملاذك الدائم الذي يعصمك من سهام النقد وغصص الانتقاص. العطف يقوّي ظهرك ويحسّن وضعك، في الشدة والرخاء، سواء كنت تعيش في سعادة أم في شقاء. بلى كسر عادات النقد الراسخة يحتاج إلى جهد كبير، ولكن نحن لا نطلب منك إلا الاسترخاء وترك سفينة الحياة تسير كما هي من غير مقاومة والإحسان إلى نفسك. لا تستصعب الأمر، هو أهون مما تظن، وهو قادر على تغيير حياتك.

التدريب الثاني

اكتشاف العطف على النفس بكتابة الرسائل

الجزء الأول

كل الناس يكره في نفسه شيئا، شيئا يبث فيهم مشاعر الخزي والنقص. البشر ناقصون، ومشاعر الخيبة والنقص لا بد أن يذوقهما الإنسان في حياته. فكّر في شيء يسوؤك عادة (المظهر على سبيل المثال أو العمل أو الخلافات) ثم قل لي ماذا تجد في نفسك، الخوف أم الحزن أم الهم أم الاضطراب أم الغضب؟ ماذا يُستثار فيك إذا خطر على بالك هذا الشيء؟ رجاء، حاول ما استطعت أن تكون صادقا في استشعار عواطفك، ولا تكذّب أي عاطفة، وتجنب كذلك المبالغة.

الآن تخيل صديقا تفيض نفسه حبا وقبولا وحنانا وعطفا، صديقا يعلم عنك جميع نقاط قوتك وضعفك، ويعلم كذلك الشيءَ الذي طلبت منك التفكير فيه التّو. فكر ماذا يُكِنّ لك صديقك هذا، وفكر كم يحبك ويقبلك على علّاتك. هذا الصديق يقر بنقص البشر، ثم هو يُحسن إليك ويتجاوز لك. ويعلم تاريخ حياتك، ويعلم كل الأشياء التي مررت بها حتى شكلتك على ما أنت عليه. نقصك هذا متصل بأشياء جمة كثيرة لم تخترها، كجيناتك وتاريخ أسرتك وظروف حياتك وما أشبه ذلك مما لم تختر.

الآن، اكتب رسالة إلى نفسك من وجهة نظر صديقك المتخيّل، وركّز على النقص الذي يجرّك إلى الحكم على نفسك. ما رأي هذا الصديق العطوف في «نقصك»؟ كيف قد يعبر هذا الصديق عما يكنّه لك من عطف، لا سيما إذا كنت مستاء من الحكم الشديد على نفسك؟ ماذا قد يكتب لك ليخبرك أنما أنت بشر وأن الناس جميعا لهم نقاط ضعف وقوة؟ وإن توقّعت أن يقترح عليك صديقك تغيير بعض الأشياء في نفسك، فكيف تجسّد هذه الاقتراحات مشاعر العطف والتسامح غير المشروطة؟ حاول وأنت تكتب هذا الخطاب أن تزيد في قبول صديقك وحنانه وعنايته وحرصه على أن تكون سعيدا معافى.

بعد كتابة الخطاب، ضعه جانبا، ثم ارجع إليه واقرأه مرة أخرى قراءة تتشرب الكلمات فيها تشربا. حس العطف وهو يتخلل إلى نفسك فيُسكنها ويريحها كما يتخلل النسيم البارد الأجساد في اليوم الحار. الحب والقبول والترابط حقوقك الطبيعية. إذا أردتها فانظر في أعماق نفسك.

الفصل الثاني:
إنهاء الجنون

ما هذه النفس التي بداخلنا، هذا المترصد الصامت، هذا الناقد الأخرس الفظ، الذي يبث فينا الرعب متى شاء ويحثنا على فعل أشياء ليس لها ثمرة، ثم ينقدنا نقدا أشد على أخطاء لم يجرّنا إليها إلا توبيخه.

- توماس ستيرنز إليوت، السياسي المخضرم

قبل مناقشة العطف على النفس تفصيلا، لا بد أن نفهم أنماط تفكيرنا غير الصحية. حين نبدأ في فهم كيف تعمل عقولنا، نبدأ في ملاحظة مقدار التشويه الذي نضفيه على نظرتنا إلى العالم كي نرضى عن أنفسنا. كأننا نجمّل صورتنا حتى تصير على الهيئة التي نريد، ولو كان ذلك يشوّه الواقع تشويها بالغا. ثم إذا عجزنا عن بلوغ ما نطمح إليه نقدنا أنفسنا وزدنا في النقد إلى أن نشوّه الواقع كما شوهناه في تجميل صورتنا فيتضاعف التشويه ويخرج لنا شيء يشبه لوحات (سلفادور دالي). حين نبدأ في التعرف إلى العطف على النفس، ونراه بديلا نافعا يعصمنا من هذا الجنون، يسهل علينا لوم أنفسنا على نقد أنفسنا: «ما هذا العُجب والكبر، ألا تتواضع قليلا!» أو «طالما جرّعت نفسي غصص النقد، ألا

أكـون أرفـق وأرحـب صـدرا!» عليـك أن تكـف عـن ملامـة نفسـك، هـذا اللـوم لـن ينفعـك شـيئا. لـن تعطـف علـى نفسـك حـق العطـف إلا بعدمـا تعلـم أنّ لا يـد لـك فـي حلقـات نقـد النفـس. هـذه الحلقـات طبيعيـة ويمـر بهـا النـاس جميعـا. هـذه جـزء مـن موروثنـا البشـري.

لمـاذا إذن نتأرجـح بيـن التشـويه المشـجّع الدافـع والنقـد الشـديد الـلاذع؟ لأننـا نريـد الأمـن. يقـوم نموّنـا، أجناسًـا وأفـرادا، علـى غرائـز بقـاء أساسـيّة. يعيـش البشـر فـي جماعـات ذات تسلسـل هرمـي،[1] لذلـك يُسـتبعد رفـض ذوي الهيمنـة والسـيادة داخـل الجماعـة، ثـم هـم يملكـون المـوارد القيّمـة ويتصرفـون فيهـا كيـف شـاءوا. ومـن يؤيـد ذوي الهيمنـة هـؤلاء داخـل الجماعة ينـل السـلامة والأمـن. ونحـن - مـا دمنـا نريـد الحفـاظ علـى حياتنـا - لـن نسـتطيع تحمّـل النبـذ مـن ذوي الهيمنـة الذيـن يقومـون علـى حمايتنـا. هـذا السـلوك لا ينبغـي أن يُسـتنكر، ألا تعـد الرغبـة فـي السـلامة والأمـن رغبـة طبيعيـة مودعـة فـي جميـع الكائنـات الحيـة؟

حاجة المرء إلى أن يكون أفضل من الآخرين

يصـف الكاتـب جاريسـون كيلـور بلـدة متخيّلـة اسـمها (لايـك وبيجـون)، وهـو وصـف شـهير، قـال هـي بلـدة «نسـاؤها قويـات، ورجالهـا وُسـماء، وأطفالهـا أذكيـاء». لذلـك يسـتعملُ علمـاءُ النفـس فـي بعـض الأحيـان عبـارة «تأثيـر لايـك ويبجـون»[2] فـي وصـف ميـل كثيـر مـن النـاس إلـى تفضيـل

(1) Paul Gilbert, Human Nature and Suffering (Hove, UK: Erlbaum, 1989).

(2) Mark D. Alicke and Olesya Govorun, "The Better-ThanAverage Effect," in The Self in Social Judgment, ed. Mark D. Alicke, David A. Dunning, and Joachim I. Krueger (New York: Psychology Press, 2005), 85-106

أنفسهم على الآخرين في قائمة طويلة من الصفات الشخصية المرغوبة. تُظهر الأبحاث أن ٨٥٪ من الطلبة يرون أنهم أفضل من غيرهم في علاقاتهم الاجتماعية على سبيل المثال. ويرى ٩٤٪ من مدرّسي الجامعات أنهم أحسن تدريسًا، ويرى ٩٠٪ من السائقين أنهم أبرع قيادة. حتى السائقون[1] الذين كانوا سببا في وقوع حادثة يرون أنهم الأبرع! تظهر الأبحاث أن الناس يرون أنفسهم أظرف وأعقل وأشهر وأوسم وألطف وأوثق وأحكم وأذكى. ومن المفارقات العجيبة أن أكثر الناس يرون أنهم أفضل من غيرهم في النظر إلى أنفسهم بتجرد.[2] ولكن لو كانت نظرتنا إلى أنفسنا دقيقة، لقال نصف الناس إنهم أفضل في صفة معيّنة، ولقال النصف الآخر إنهم دون المتوسط. ولكن هذا لا يحدث أبدا. لا يقبل مجتمعنا الإنسان المتوسط، لذلك ينظر الناس جميعا إلى أنفسهم نظرة مثاليّة، على الأقل عند النظر في المرآة. وإلا كيف نفسر صدمة متنافسي برنامج (أمريكان أيدُل) ضعيفي الموهبة حين يخرجون من المنافسة؟

قد يفترض مفترضٌ أن تفضيل الفرد نفسه على الآخرين يوجد غالبا في المجتمعات الفردانية أمثال الولايات المتحدة حيث يروّج كلُّ فرد نفسَه وإنجازاتِه. وإلا أي بلد تقبل مقولة محمد علي الملاكم: «أنا لست الأعظم، بل أعظم العظماء»؟ هل الناس في المجتمعات الآسيوية الأكثر جماعيّة، التي تكره العُجب والغرور، أكثر تواضعا من المجتمعات الفردانية؟ نعم صحيح، أكثر الآسيويين يرون أنفسهم أكثر تواضعا. تشير الأبحاث إلى أن كل إنسان يرى نفسه أفضل من الآخرين، لكن

(1) Caroline E. Preston and Stanley Harris, "Psychology of Drivers in Traffic Accidents," Journal of Applied Psychology 49 (1965): 284-88.

(2) Emily Pronin, Thomas Gilovich, and Lee Ross, "Objectivity in the Eye of the Beholder: Divergent Perceptions of Bias in Self Versus Others," Psychological Review 111 (2004): 781-99.

في الصفات التي يعظّمها المجتمع.[1] فالأمريكي يرى أنه أكثر تفرّدًا واستقلالا واعتمادا على النفس واستحقاقا للقيادة من الرجل الأمريكي المتوسط، والآسيوي يرى أنه أكثر تعاونا وإيثارا واحتراما وتواضعا ممن حوله. أنا أكثر تواضعا منك! الأمر هو هو في كل مجتمع.

ونحن لا نرى أننا «أفضل» من الآخرين فحسب، بل نرى الآخرين كذلك «أسوأ» منا. يستعمل علماء النفس مصطلح «المقارنة الاجتماعية المنتقصة» في وصف نظرتنا المنتقصة إلى الآخرين من أجل أن تعظم أنفسنا في أعيننا. ثق وثوقا تاما أنني إذا أردت رفعة نفسي فسأسعى إلى الحط منك. «بلى، أنت غني، ولكن انظر إلى الصلعة التي في رأسك!» هذا السلوك صُوّر أحسن تصوير في فيلم (الفتيات اللئيمات) Mean Girls. هذا الفيلم مستوحى من كتاب روزالِند وايزمَن[2] (التابعات والمتبوعات) Queen Bees and Wannabes الذي يشرح كيف تحافظ عُصَب فتيات الثانوية على مكانتهن الاجتماعية. يقص الفيلم قصة ثلاث فتيات جميلات غنيّات أنيقات لا ينقصهن شيء. هذا ظنهن بأنفسهن. تقول فتاة منهن: «معذرة، أعلم أن بقية الفتيات يغرن مني، أنا مشهورة، ماذا عساي أن أصنع؟» ولكنّ هؤلاء الفتيات الثلاث – على شهرتهن - مكروهات في المدرسة. ولدى هؤلاء الفتيات كتاب يُدعى «كتاب الوصمات» مجموع فيه إشاعات وأسرار ونمائم على سائر فتيات المدرسة. تقول إحداهن: «انظرن، نحن ننزع صور الفتيات من دفتر الصور ثم نضعها ههنا ونعلق

(1) Constantine Sedikides, Lowell Gaertner, and Jack L. Vevea, "Evaluating the Evidence for Pancultural SelfEnhancement," Asian Journal of Social Psychology 10 (2007): 201-3.

(2) Rosalind Wiseman, Queen Bees and Wannabes: Helping Your Daughter Survive Cliques, Gossip, Boyfriends, and New Realities of Girl World (New York: Crown, 2002).

عليها. 'ترانج باك فتاة عاهرة غبية' وهذا لا يزال صحيحا. 'وداون شفايتزر فتاة بدينة عذراء.' ونصف ذلك لا يزال صحيحا». ولمّا كشفت المدرسة أمر الكتاب وقع عصيان. راج الفيلم رواجا هائلا في الولايات المتحدة وأثّر تأثيرا كبيرا في المشاهدين. الفيلم بولغ فيه من أجل الكوميديا، لكنّنا جميعا نعلم ظاهرة الفتاة اللئيمة (أو الفتى اللئيم).

ومع أننا ليس لدينا كتاب وصمات، يشيع فينا تتبع عيوب الآخرين كي نرضى عن أنفسنا. وإلا لمَ تستهوينا صورُ الفنانينِ وهم في ملابس السباحة أو في ثوب موضة غريب مستهجن أو كان شعرهم سيئ المنظر؟ هذا السلوك يرضينا بعض الوقت، ولكنّ له عيوبا. نحن حين لا نرى إلا أسوأ ما في الآخرين نضع على أبصارنا سحابة سوداء من السلبيّة. تستحيل أفكارنا إلى أفكار شريرة، ثم لا نعود نبصر العالم إلا من خلال هذه الأفكار. المقارنة الاجتماعية المنتقصة تؤذينا لا تساعدنا. الحط من الآخرين من أجل رفعة أنفسنا يعود علينا بالضرر، ويبقينا في انفصال وعزلة وقد كنّا من قبل نسعى إلى الهرب منهما.

التدريب الأول

رؤية نفسك كما هي

يرى كثيرون أنهم فوق المتوسط في الصفات الشخصية التي يعظمها المجتمع، كأن يرون أنفسهم أطيب وأذكى وأجمل من الآخرين. هذا السلوك يجعلنا راضين عن أنفسنا، ولكنه كذلك يزيدنا انفصالا وعزلة. وضعنا هذا التدريب كي نرى أنفسنا بوضوح ونقبل أنفسنا كما هي. في كل مجتمع

بعض الصفات قد تكون «فوق» المتوسط، وبعضها متوسط، وبعضها «دون» المتوسط. أفلا نقبل هذه الحقيقة بطيب نفس ورحابة صدر؟

اذكر خمس صفات معظمّة في المجتمع ترى أنك فوق المتوسط فيها.

أ. اذكر خمس صفات معظمّة في المجتمع ترى أنك متوسط فيها.

اذكر خمس صفات معظمّة في المجتمع ترى أنك دون المتوسط فيها.

ب. انظر إلى كل هذه الصفات المذكورة. هل تستطيع قبول كل هذه الجوانب من نفسك؟ كونك إنسانا لا يعني أنك أفضل من الآخرين. بل يعني أنك فوق المتوسط في أشياء ودون المتوسط في أشياء ومتوسط في أشياء. هل لك أن تحتفي بالعيش على ظهر هذا الكوكب بكل ما فيك من تعقيد وتركيب؟



لمَ يستعصي علينا الكفُّ عن نقد أنفسنا؟

ربما الرغبة في نقد أنفسنا أحير في العقول من الرغبة في تفضيل أنفسنا على الآخرين. كما قال الروائي البريطاني أنثوني بُولِ: «حب النفس غير متبادل في أكثر الأحيان». تدرون ماذا يصير حين نعجز عن إعادة تفسير الواقع من أجل أن نرى أنفسنا أفضل من الآخرين، حين نضطر إلى الاعتراف أننا أقل من الصورة التي نحب أن نكون عليها؟ تخرج أكثر الأحيان من بين الظلال (كرولا دي فيل)[١] أو (السيد هايد)[٢]

(١) الشخصية الشريرة في رواية ١٠١ كلب مرقش The Hundred and One Dalmatians. (المترجم)

(٢) الجزء الشرير من شخصية الدكتور جيكل في رواية: قضية الدكتور جيكل والسيد هايد الغريبة. (المترجم)

تنهش نفوسنا الناقصة. ولغة نقد النفس حادة، تقطع مثل السكين.

يتخذ معظم نقدنا لأنفسنا صورة محادثة داخلية، ننظر إلى أنفسنا ونقارنها بالصورة التي نحب أن نكون عليها. هذه المحادثة الداخلية تكون عادة فظة خشنة، لأن لا أحد يسمعها فيخفف حدتها. «أنت بدين سمين، ومقزز تثير الاشمئزاز!» «لمَاذا قلت هذا القول السخيف؟» «أنت إنسان خائب. ولن يرضى بك أحد». هذا الكلام ثقيل مؤلم! ومع ذلك يشيع في الناس مثل هذه الإساءات إلى النفس. كلمة (Floccinaucinihilipilification) من أطول كلمات اللغة الإنجليزية، ومعناها الانتقاص. مصدر هذه الإساءات غامض محيّر مثل محاولة نطق هذه الكلمة.

ولكن ربما نفهم هذا السلوك إذا عرفنا أن نقدنا لأنفسنا مثل تعظيمنا لأنفسنا سلوك نسلكه في سبيل تحصيل القبول من الجماعة.[1] أقوى الكلاب في السرب ينال نصيبه من الطعام أولا، ولكنّ الكلب الضعيف ينال نصيبه من الطعام أيضا، ويعيش آمنا في سربه وإن كان دون سائر الكلاب في القوّة. نقد النفس إذعان، لأننا إذ ننقد أنفسنا نذعن لقضاء متخيّلين وندعهم يحكمون علينا، ثم نُكافَأ على هذا الإذعان بقليل من فتات الطعام على الطاولة. حين نجبر على الإقرار بعيوبنا نكسب رضا هؤلاء القضاة المتخيلين، وذلك بالإذعان لآرائهم السيئة فينا.

تأمل كيف ننتقد أنفسنا أمام الآخرين: «أنا مثل البقرة في هذا الفستان» أو «أنا لا أفقه شيئا في الحواسيب» أو «أنا أسوأ الناس في

(1) Gilbert, "Compassion and Cruelty: A Biopsychosocial Approach," in Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy, ed. Paul Gilbert (London: Routledge, 2005), 9-74.

معرفة الاتجاهات!» (وآخر جملة هذه اعتدت قولها، لا سيما حين أحمل أصدقائي إلى بيوتهم وأضل الطريق المرة الألف.) ونحن إذ نصنع ذلك كأننا نقول لمن معنا: «سأسبقك إلى نقدي. أعلم مبلغ نقصي. أقول ذلك لئلا تجرحني وتقول لي ما أعلمه من نفسي. لعلك تشفق عليّ بدلا من أن تحكم علي، وتؤكد لي أني لست سيئة كما أظن». ينشأ هذا السلوك الدفاعي من كرهنا للرفض والهَجر، وهو سلوك مفهوم يوافق غرائز البقاء الأساسية المودعة فينا.

دور الآباء

أهم جماعة تعين على البقاء هي الأسرة. يعتمد الأبناء على الآباء في توفير الطعام والراحة والمأوى والوقاية من البرد. يثقون بآبائهم بالفطرة في توضيح معاني الأشياء ومواجهة التحديات المخيفة وحمايتهم من الأخطار. الأطفال مضطرون إلى الاعتماد على آبائهم كي ينجوا في هذا العالم. ولكن مع الأسف، كثير من الآباء لا يوفرون الراحة والدعم، بل يحاولون السيطرة على أبنائهم بالنقد المستمر. كثير منا مع الأسف نشأ مثل هذه النشأة.

حين ينتقد الآباء أبناءهم حماية لهم من الأخطار («لا تكن غبيّا وإلا دعستك السيارة»)، أو تحسينا لسلوكهم («لن تُقبل في جامعة أبدا إذا ظلت درجاتك قليلة هكذا»)، ينشأ الأطفال على أن النقد أداة مفيدة مشجعة. تقول الممثّلة الكوميدية (فيلس دِلِر): «نحن نقضي الشهور الاثني عشر الأولى من حياة أطفالنا نعلمهم المشي والكلام، ثم نقضي الشهور الاثني عشر التاليات نقول لهم اجلسوا ولا تتكلموا». لا عجبَ أنّ الأبحاث تُشير إلى أن من نشأ صغيرا بين أبوين كثيري النقد كان أشد

نقـدا لنفسـه مـن غيـره عنـد الكبـر.[1]

النـاس يتشـربون نقـد آبائهـم، أي أن النقـد المسـتمر الـذي يسـمعونه داخـل أدمغتهـم فـي الغالـب انعـكاس لأصـوات آبائهـم، وأحيانـا ينتقـل ويتكـرر عبـر الأجيـال. قـال لـي رجـل مـن قبـل: «لا أسـتطيع إسـكات الصـوت الـذي فـي دماغـي. كانـت أمـي تنقدنـي علـى كل شـيء أفعلـه، علـى أكلـي الطعـام مثـل الخنازيـر، ولبسـي الملابـس غيـر المناسـبة عنـد الذهـاب إلـى الكنيسـة، والإفـراط فـي مشـاهدة التلفـاز، كانـت تجلدنـي علـى كل شـيء. كانـت تقـول دائمـا: «لـن تفلـح فـي شـيء. «ظلـت هكـذا حتـى كرهتهـا وعاهـدت نفسـي ألا أربـي أطفالـي كمـا رُبيـت. ولكـن الغريـب أنـي أحسـن إلـى أطفالي وأسـيئ إلـى نفسـي إسـاءة عظيمـة. لا أكـف عـن انتقـاد نفسـي، بـل أنتقدهـا أكثـر ممـا كانـت تصنـع أمـي». يتعلـم الذيـن نشـأوا بيـن آبـاء كثيـري النقـد الـدرس مبكـرا: نحـن خائبـون معيوبـون لا نسـتحق أن يقبلنـا النـاس أبـدا.

يـؤدي الآبـاء كثيـرو النقـد عـادة دوريـن، الشـرطي الخيّـر والشـرطي الشـرير، طمعـا فـي تشـكيل أبنائهـم كمـا يريـدون. الشـرطي الشـرير يعاقـب علـى السـلوك غيـر المرغـوب، والشـرطي الخيّـر يكافـئ السـلوك المرغـوب. هـذا يبـث الخـوف ويذهـب الثقـة مـن نفـوس الأطفـال، ومـا يلبـث أن يـدرك الأطفـال أنهـم لا يسـتحقون الحـب مـا لـم يكونـوا كامليـن. ولأن الكمـال مسـتحيل، يـدرك الأطفـال أنهـم مرفوضـون لا محالـة.

أكثـر الأبحـاث التـي تبحـث منشـأ نقـد النفـس تركّـز علـى الآبـاء، والحـق أن النقـد المسـتمر سـواء وجّهـه الأب أو الجـد أو الأخ أو المـدرس أو المـدرب

(1) Sidney J. Blatt, Experiences of Depression: Theoretical, Clinical, and Research Perspectives (Washington, D.C.: American Psychological Association, 2004).

يجعل الطفل ينقد نفسه نقدا شديدا حين يكبر. كان لي صديق إنجليزي اسمه كِنِث، وكان يجلد نفسه جلدًا. مهما بلغ من نجاح كانت تطارده مشاعر النقص وعدم الاستحقاق، وحين يتحدث عن طفولته يظهر سبب ذلك: «كان الناس كلهم يقولون لي ما أخيبك. وكان أشدهم في ذلك أختي. كانت تصرخ في قائلة: «أنت مقززا!» لأنها كانت لا تطيق صوت أنفاسي، ثم تختبئ تحت سريرها إلى أن أغادر الغرفة. ومع الأسف لم تكن أمي تدفع عني، بل كانت تطلب مني أن أعتذر إليها حتى تهدأ وينتهي الخلاف».

الاستجابة الطبيعية للأطفال الذين يُرمَون بثقيل الكلام هي حماية أنفسهم، وأحيانا أضمن وسائل الدفاع ألا يكون في يد المنتقد شيئا يرميه. بعبارة أخرى، يظن الأطفال أن نقد النفس يجنّبهم فعل الأخطاء في المستقبل، ومن ثم يحميهم من نقد الآخرين. على الأقل يستطيعون تخفيف حدة النقد الذي يلقونه من الآخرين عن طريق جعله مكررا. الكلام الثقيل تخف وطأته إذا كان تكرارا لما قلته لنفسك.

دور الثقافة

تعد ثقافةُ المجتمع من أسباب ميلنا إلى نقد أنفسنا والحط منها. في قصة شهيرة، ذهب مجموعة من العلماء الغربيين في زيارة إلى الدالاي لاما[1] وطلبوا منه النصيحة، كيف نساعد مَن يعاني نقصًا في إكبار النفس؟ لما سمع صاحب القداسة ذلك تحيّر، فاضطروا إلى أن يشرحوا له إكبار النفس. فلما فهمه أجال بصره في الغرفة التي يجلس فيها أناس متعملون ناجحون وقال: «من هنا يعاني نقصا في إكبار النفس؟» نظر

(١) القائد الديني الأعلى للبوذيين التبتيين. (المترجم)

بعضهم إلى بعض وقالوا: «كلنا». من عيوب العيش في ثقافة تعظم الاستقلال والإنجاز الفردي أنه إنْ عجزنا عن تحقيق غاياتنا على نحو مستمر فلا أحد يستحق الملامة إلا أنفسنا.

ليس الغربيون وحدهم الذين يقسون على أنفسهم في النقد. أجرينا دراسة من قريب في الولايات المتحدة الأمريكية وتايلاند وتايوان[1] فوجدنا أن أهل تايوان - التي ينتشر فيها نظام أخلاق كونفشيوسي متين - يرون أن نقد النفس يعين على التحفيز. تدعو الكنفوشيوسية إلى نقد النفس لئلا يحيد الإنسان عن إيثار الآخرين على نفسه. أما البلاد التي تلعب فيها البوذية دورا أكبر في حياة الأفراد اليومية، مثل تايلاند، فتجد الناس أعطف على أنفسهم. بل وجدنا في دراستنا التي شملت عددا من الثقافات المختلفة أن الناس أعطف على أنفسهم في تايلاند وأقل عطفا في تايوان، وتقف الولايات المتحدة الأمريكية في المنتصف بينهما. ولكننا وجدنا أن نقد النفس في البلاد الثلاثة يصاحبه اكتئاب وسخط على الحياة. كل الناس يعانون آثار نقد النفس السلبية فيما يبدو، مع أن درجة التشجيع على نقد النفس تختلف من ثقافة إلى أخرى.

وسيلة لتحقيق غاية

إذا دققنا تبيّن لنا أن انتقاد النفس يُستعمل ويُراد من ورائه شيء آخر. وهو الرغبة في السيطرة. ولأن الآباء الناقدين لأنفسهم عادة شديدو السيطرة، يدرك الأطفال مبكرا أن السيطرة على النفس ممكنة. حين يلوم الآباء أطفالهم على فعل الأخطاء، يتعلم الأطفال أنهم مسئولون عن

(1) Kristin D. Neff, "Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion," Self and Identity 2 (2003): 223-50.

جميع أخطائهم. المعنى المضمّن الذي يصل إليهم أن الخطأ مثل المربع الفارغ، لا ينبغي وضع علامة صواب فيه، وأن القصور عن بلوغ الكمال يمكن - بل ينبغي - تجنبه. لو بذلت جهدا كافيا لحققت دومًا النجاح الذي أريد، أليس كذلك؟

ما أجمل ذلك! لو أننا نستطيع استعمال السحر كما تصنع سامانثا في مسلسل (المسحور) Bewitched، ولا ندع نظامنا الغذائي أبدا، ولا نخفق في مهمة كلفنا بها في العمل، ولا نقول شيئا في لحظة غضب قد نندم عليه فيما بعد. ولكنّ الحياةَ لا تسير هكذا!. الظروف أعقد من أن نستطيع السيطرة عليها، سواء الظروف الخارجية أو استجاباتنا الداخلية لها. توقع غير ذلك كتوقع أن تصير السماء خضراء.

العجيب أن نقدنا لأنفسنا قد يزيد من رغبتنا في أن نكون أفضل من الآخرين. نحن يمكن أن نلبس وجوها مختلفة من أنفسنا في وقت واحد، وجه الناقد على سبيل المثال أو المنقود. حين نطلق على أنفسنا سهام النقد نتخذ دوري الناقد والمنقود. وحين نتخذ دور حامل السوط ودور الذي يرجف خوفا، تأخذنا غضبةٌ من سوء فعالنا. وغضبة المرء للحق لها لذة. «على الأقل قد بلغت من الذكاء أنْ أدركَ مدى سخف هذا التعليق الذي علّقته التّو». «بلى، قد أسأت إليه إساءة كبيرة، ولكن لأنني عادل سأعاقب نفسي الآن عقابا أليما لا تأخذني فيه رأفة». الغضب يشعرنا بالقوة والسيطرة، لذلك حين نلبس وجه الناقد ونجلد أنفسنا على أخطائنا ونحن غاضبون نحس أننا متفوقون على سائر الوجوه، وهذا يرسّخ فينا إحساس السيطرة (كما قال توماس هوبز: «العبث امتياز لا يتمتع به كائن على وجه الأرض سوى الإنسان»).

وكذلك حين نضع معايير غير واقعية ثم تضيق صدورنا إن عجزنا عن

تحقيقها نعزز - من غير وعي منّا - مشاعر التفوق المصاحبة للمعايير غير الواقعية التي وضعناها في البداية. حين نشكو من زيادة وزننا على سبيل المثال، أو نلقى تعليقا سلبيا يسيرا من صاحب العمل في سنة إنجازات عظيمة، نرسلُ رسالة إلى أنفسنا: كنت أنتظر نجاحا أكبر من ذلك بكثير، كيف أرضى بالجيّد وقد اعتدت الامتياز؟

ولا شك أنك إذا أضفت مزحة يسيرة إلى نقدك لنفسك حُزتَ محبة الآخرين. كما ورد في المثل: «ضحكهم معك أحسن من ضحكهم منك». ومن الأمثلة العظيمة على ذلك المشهد الذي افتتح به فيلم (حقيقة مزعجة) An Inconvenient Truth.[1] وقف المرشح الرئاسي السابق ألبرت أرنولد غور على المنصة أمام حشد كبير، ومن ورائه شاشة أكبر، ثم أخرج أولى كلماته: «مرحبا، اسمي ألبرت جور، وكنتُ رئيس الولايات المتحدة القادم». استطاع جور بالتشديد على إخفاقه في الانتخابات مع مسحة من المزاح أن يستحوذ على انتباه الجمهور. ولكن بين المزاح الصحي المستنكِر والمزاح غير الصحي المحتقِر فرقٌ، فالمزاح الصحي يشير إلى أنك واثق إلى درجة السخرية من نفسك، والمزاح غير الصحي يكشف شكوكا عميقة في نفسك.

نبوءة ذاتية التحقق

ولأن من ينقد نفسه ينشأ غالبا في أسرة غير داعمة، تجده لا يثق بالآخرين ويفترض أن الذين يحبهم سيحاولون إلحاق الأذى به فيما بعد. وهذا يعيّشه في خوف مستمر يجر عليه متاعب في علاقاته الاجتماعية.

---

(١) وهو فيلم وثائقي أمريكي من إنتاج ٢٠٠٦ حائز على جائزة الأوسكار، يُلقي الضوء على ظواهر تغيّر المناخ، لا سيما ظاهرة الاحتباس الحراري. (المترجم)

تظهر الأبحاث على سبيل المثال[1] أن المنتقدين لأنفسهم لا يكونون عادة سعداء في علاقاتهم الرومانسية، لأنهم يفترضون أن شركاءهم ينتقدونهم كما ينتقدون هم أنفسهم. ظن المرء أن التعليقات المحايدة مقصود بها الحط والانتقاص يؤدي غالبا إلى ردود فعل شديدة الحساسية وينشئ صراعات ما كان ينبغي لها أن تنشأ. أي أن من ينقد نفسه يُضعف القرب والدعم في علاقاته الاجتماعية، مع أنه في أمس الحاجة إليهما.

كانت صديقتي إملي كذلك. كانت طويلة نحيلة تمشي مشية خرقاء، وحيية خجولة كالأطفال. كانت أمها تتحرج منها وكانت تقول لها ذلك دائما. «لمَ تنكمشين هكذا دائما في الزاوية؟ قفي معتدلة. تأدبي. لم لا تتعلمين من أختك الكبيرة؟» غدت إملي راقصة محترفة، وكان من أسباب هذا الاختيار أنها تريد تجنب نقد أمها. هل كان سهلا عليها بعدما صارت امرأة جميلة رشيقة القوام أن تجد حبيبًا يمنحها ما تريد من حب وقبول؟ لا، لم يكن سهلا. لم تجد إملي صعوبة في استمالة قلوب الرجال، ولكن كانت تجد صعوبة في حفظ هذه العلاقات. كانت على يقين من أنها في نظرهم ناقصة إلى درجة أنها كانت تبالغ في ردة الفعل إن أحست من شريكها إساءة صغيرة. كانت تعد نسيانه الاتصال بها في اليوم الأول من سفره إلى العمل دليلا على أنه لا يحبها. وكانت تعد نسيانه الثناء على فستانها الجديد دليلا على أنه يراها قبيحة. هذه المبالغات كانت تحمل شركاءها على هجرها. وهذا زاد خوفها من الرفض.

حين يُقبل المنتقد لنفسه على اختيار شريك الحياة فإنّ أعدى عدو له عادة هو نفسه. يرى (بل سوان) الباحث في علم النفس الاجتماعي أن

(1) Darcy A. Santor and David C. Zuroff, "Interpersonal Responses to Threats to Status and Interpersonal Relatedness: Effects of Dependency and Self-Criticism," British Journal of Clinical Psychology 36 (1997): 521-41.

النـاس يريـدون أن يعرفهـم الآخـرون وفـق آرائهـم فـي أنفسـهم، وهـذا يُعـرف بنظريـة التحقـق.[1] يرغبـون فـي التحقـق مـن آرائهـم فـي أنفسـهم لأن ذلـك يُضفـي علـى حياتهـم بعـض الاسـتقرار. ويُظهـر بحـث (بـل سـوان) أن الذيـن ينظـرون إلـى أنفسـهم نظـرة دونيـة يصنعـون مثـل ذلـك. يسـعون إلـى مصاحبـة مَـن يعـرض عنهـم لأن هـذا مـا تألفـه نفوسـهم وترتـاح لـه.

أنـت الآن تعلـم لمـاذا لا تُحسـن - أنـت أو صديقـك العظيـم الناجـح - اختيـار شـريك الحيـاة المناسـب. ينجـذب المنتقـدون لأنفسـهم عـادة إلـى شـركاء منتقديـن يؤكـدون لهـم مـا يحسـون بـه مـن نقـص وعيـب. يقيـن الرفـض أفضـل عندهـم مـن الجهـل بمـا قـد يحـدث فـي مسـتقبل الأيـام. هـم لا يعرفـون غيـر الرفـض. وأنـا مـع الأسـف أعـرف هـذا الأمـر حـق المعرفـة.

قصتي: مهجورة وغير محبوبة

لـم أكـن قـط مـن المسـرفين فـي نقـد أنفسـهم، علـى الأقـل لـم أكـن فـي ذلـك غيـر بقيـة النـاس. وكانـت أمـي مـن حسـن الحـظ أمّـا محبـة لا ناقـدة. ومـع ذلـك كنـت أنقـد نفسـي. نقـد النفـس شـائع فـي مجتمعنـا، لا سـيما بيـن النسـاء. وكنـت أعانـي مـا تعانيـه كثيـر مـن النسـاء: مشـكلات الآبـاء.

التقـى أبـي وأمـي فـي الكليـة فـي جنـوب كاليفورنيـا. كانـت أمـي أفضـل فتـاة فـي الكليـة، كانـت جميلـة أنيقـة. وكان هـو «الفتـى المشـهور» فـي الكليـة. كان ذكيًـا رياضيًـا طموحًـا وسـيمًا. وبعدمـا تخـرج تزوّجـا واسـتأجرا بيتـا فـي الضواحـي، وأنجبـا ولديـن جميليـن، ابنـا وبنتـا. ومـا لبـث أن صـار أبـي مديـرا

(1) William B. Swann, Self-Traps: The Elusive Quest for Higher SelfEsteem (New York: W. H. Freeman, 1996).

تنفيذيا في إحدى الشركات الكبرى وتركت أمي تعليمها ولزمت البيت تربي الأولاد. قد حققا الحلم الأمريكي. غير أن الخمسينيات كانت قد انتهت ودخلنا في الستينيات التي كانت عصر ثورة اجتماعية لم يسبق لها نظير.

نظر أبي إلى ما حوله من تغيرات وأدرك أن حياته تحولت إلى كفن من التقاليد. ولكنه لم يواجه الأمر مواجهة ناضجة. هجرني أنا وأمي وأخي وأنا في الثالثة من عمري، وانضم إلى هيبيين يعيشون في جزيرة ماوي في ولاية هاواي. ولبعد الشقة بيننا لم أكن أراه إلا مرتين أو ثلاث في السنة، أكثرها في العطلة الصيفية. كان لطيفا ودودا في زياراتنا له، ولكنه كان غارقا في مجتمع الهيبيين حتى عمي عن رؤية الأمور على حقيقتها وعجز عن الإقرار بينه وبين نفسه بهجرنا. كان يكثر من ترداد: «هذا قدرنا».

التفت إلي أنا وأخي مرة التفاتة حازمة - بعدما قلت له «أبي» في معرض سؤالي له عن أمر - وطلب منا ألا نناديه أبي مرة أخرى. أراد منا أن نناديه باسمه الجديد: «الأخ دَيْانَيِسس» لأنه كان يرى «أنما نحن إخوة في الله». كنت لا أزال مستمسكة بالحبل الضعيف الذي كان بيننا والزيارات القليلة التي كانت تجمعنا، ولكن رفضه أن نناديه «أبي» قضى على كل شيء. قد هجرني أبي، عاطفيًا وجسديا. تملّكني حينها حزن شديد، ولكنني لم أستطع البكاء. لم أستطع فعل شيء قط. خشيتُ قطع الخيط الرفيع الذي كان لا يزال بيننا. ظللتُ عشرين سنة في حيرة لا أدري بماذا أناديه في تلك المناسبات القليلة التي كنت ألقاه فيها. لم أستطع حمل نفسي على مناداته باسم الهيبي السخيف الذي أراد منا مناداته به، فكنت لا أناديه بشيء. «يا... عذرا، هل لك أن تناولني الملح؟» هذا الرفض ترك فيّ جروحا غائرة.

ليتكم رأيتم الفتيان الذين وقعت في حبهم أيام كنت في المدرسة الثانوية. كنت فتاة جذّابة ودودة متفوقة أحوز أعلى الدرجات، ومع ذلك لم أحب إلا الفتيان الذين لم يُعجبوا بي. كان يستهويني الفتيان الأقل مني شأنا، الذين لا يزالون مني في شك. ما كنت أدرك قيمتي، وكنت أحاول - من غير وعي مني - إحياء علاقتي بأبي، لعلي أستطيع أن أحوّل الرفض إلى قبول. ثم هجرني كل الفتيان، وكنت أستغرب من ذلك حينها ولكنني الآن أعلم لماذا كانوا يصنعون ذلك. كنت أعيد إحياء المواقف التي تؤكد لي أني فتاة غير مرغوبة مصيرها الهجر.

إلى أي مدى قد تسوء الأمور؟

مشاعر النقص جرّتني إلى اختيارات سيئة، وجعلتني حزينة، إلّا أنها لم تكن مشاعر ثقيلة. الضرر قد يكون أعظم من ذلك مع الأسف. يصاحب مشاعر الخزي والنقص أذى للنفس - كتعاطي المخدرات ومعاقرة الخمور وتجريح الجسد والقيادة الطائشة - وما هذه المحاولات إلا تعبير عن الألم الحبيس وسعي إلى تحريره.[1] إذا استمرّ نقد النفس سنين لا يردعه رادع، واعتاد المرء جلد النفس، اختار بعض الناس الفرار من الألم بالفرار من الحياة. كشفت بعض الدراسات واسعة النطاق[2] أن المسرفين في نقد أنفسهم أكثر إقبالا على الانتحار. مشاعر الخزي والنقص قد تؤدي إلى حط المرء من قيمته إلى درجة تهديد أهم غريزة مودعة فينا،

---

(1) Katie Williams, Paul Gilbert, and Kirsten McEwan, "Striving and Competing and Its Relationship to Self-Harm in Young Adults," International Journal of Cognitive Therapy 2 (2009): 282-91.

(2) Blatt, "The Destructiveness of Perfectionism: Implications for the Treatment of Depression," American Psychologist 50 (1995): 1003-20.

وهي الرغبة في البقاء على قيد الحياة. وإليكم منشورا يُظهر الترابط بين نقد النفس والرغبة في الانتحار، جئت به من مدوّنة مخصصة للحديث عن الاكتئاب:

> عشت حياتي كلها مكتئبا. كنت أرى أن بي بأسًا، وأني غبي وقبيح ومقزز. أريد أن يكون لي مزيدٌ من الأصدقاء، ولكن لا أدري السبيل إلى ذلك. اتخذت صديقا أو اثنين، ولكن الأصدقاء مع الأسف لا يستمرون. بعضهم خانني وآذاني ولا أدري ماذا صنعت حتى يبغضوني هكذا. أنا لا أتحدث إلى الناس خشية أن أقول شيئا سخيفا أو يَضحك مني أحدٌ أو يهينني. وكلما كان حولي شخص لطيف يريد الاقتراب مني، لا يلبث أن ينصرف عني. أنا وحيد، ويبدو أن الموت سيكون راحة لي. أفكر في الموت لأنني امرؤ بلا قيمة ولا أحد يحبني. حتى أنا لا أحب نفسي. الموت لا شك أفضل من الشعور بالموت الداخلي.

هذا التفكير المُظلم شائع أكثر مما تتصورن. يقبل على الانتحار عالميا كل سنة من عشرة إلى عشرين مليونا. مع الأسف، هذا السلوك العنيف المروّع في الغالب تعبير عما يدور داخلنا من انتقاد.

المخرج

وكما أن علينا أن نرى أنماطنا النفسية بوضوح، علينا ألا ننقد هذه الأنماط. إن كنتَ تنقد نفسك دائما فتذكّر أن سلوكك هذا إنما هو صورة منحرفة من صور العناية بالنفس، تسلكه في سبيل العيش آمنا والاستمرار على الطريق. لا ينبغي أن تجلد نفسك على جلد نفسك أملا في الكف

عن جلد نفسك. وكما لا يستطيع البغض أن يحل محل البغض - بل يزيده ويرسّخه - لا يستطيع نقد النفس أن ينهي نقد النفس.

أحسن طريقة لمقاومة نقد النفس هي العطف والتسامح وإحلال استجابة أحنّ محله. حين نترك أنفسنا نتأثّر بالألم الذي جره علينا نقد النفس نزيد من رغبتنا في الشفاء. وفي النهاية بعدما نجلد أنفسنا طويلا يفيض بنا الكيل ونطلب إنهاء الألم الذي نجره على أنفسنا بأيدينا.

ومن حسن الحظ أننا نستطيع أن نقدم لأنفسنا ما نشاء من عناية وأمان. ونستطيع أن نقر بأن الضعف والنقص جزء من التجربة البشرية المشتركة. ونستطيع أن نزيد من ترابطنا برفقاء السفر في رحلة الحياة، الذين بهم ما بنا مِن ضعف ونقص. ونستطيع كذلك أن نترك الحاجة إلى تفضيل أنفسنا على الآخرين. ونستطيع أن نرى بوضوح التشويه الذي نلجأ إليه كي نُرضي أنفسنا.

ومَن يريد على أي حال أن يكون «جيّدا» دائما؟ أليس الأفضل أن نستمتع بالتجربة البشرية كلها؟ وبدلا من محاولة السيطرة على أنفسنا وعلى حيواتنا من أجل بلوغ الكمال، لمَ لا نقبل الحياة كما هي، بحلوها ومرها؟ ما التحديات التي قد نواجهها إذا حررنا أنفسنا؟ بلوغ السعادة يكون بالسير مع تيار الحياة، لا عكسه، والعطف على النفس يمكن أن يمدنا بقلب حكيم قانع يعيننا على تجاوز هذه الأمواج العاصفة.

التدريب الثاني

الناقد، والمنقود، والمراقب العطوف

التدريب موضوع على غرار المحاورة الثنائية التي أعدها المعالج الكندي (لزلي جرينبرج) الذي يتبع علم النفس الجشطالتي. يجلس المرضى في هذا التدريب على كراسي مختلفة ليتواصلوا مع أجزاء متصارعة من أنفسهم ويروا بماذا يشعر كل جزء في اللحظة الآنية.

ضع ثلاثة كراسي خالية، والأحسن أن يكونوا في ترتيب مثلث. ثم فكر في شيء يزعجك عادة ويدفعك إلى انتقاد نفسك. اجلس على كرسي الناقد، وعلى كرسي المنقود، وعلى كرسي المراقب الحكيم العطوف. ستؤدي أدوار الأجزاء الثلاثة. قد يبدو الأمر سخيفا في البداية، ولكن ستدهشك النتيجة حين تبدأ في تحرير مشاعرك.

١. فكر فيما يزعجك ثم اجلس على كرسي الناقد. حين تجلس تحدث بصوت مرتفع عن أفكار الناقد ومشاعره. على سبيل المثال: «أكره ضعفك وقلة حزمك مع نفسك». دقق في الكلمات ونبرة الصوت التي يستعملها الجزء الناقد، ودقق فيما يشعر به. هل هو قلق أم غاضب، أم متعال، أم فاقد أعصابه؟ دقق في الهيئة التي يتخذها جسمك. هل هي هيئة قوية، أم متصلّبة، أم معتدلة؟

٢. ثم اجلس على كرسي المنقود. حاول أن تعرف شعورك وأنت تُنقد. تحدث عن شعورك، مستجيبا لجزئك الناقد. على سبيل المثال: «آذيتني أذى كبيرا» أو «أشعر أني غير مدعوم». قل ما يأتي على ذهنك. وانتبه لنبرة صوتك. هل هي نبرة حزينة أم يائسة أم طفولية

أم خائفة أم عاجزة؟ ما هيئة جسمك؟ هل أنت متخاذل الأعضاء أم مطأطئ الرأس أم عاقد الحاجبين؟

٣. اجعل هذين الجزأين يتحاوران قليلا، مداولا بين كرسي الناقد وكرسي المنقود. حاول تقمّص كل جزء ليعرف كلٌ بماذا يشعر الآخر. دع كل جزء يعبر عن أفكاره ويُستمع إليه.

٤. الآن اجلس على كرسي المراقب العطوف. استدع كل حكمتك وفجّر ينابيع العطف وتحدث إلى الناقد والمنقود. ماذا يقول جزءك العطوف لجزئك الناقد، وما الحجة التي يحتج بها؟ على سبيل المثال: «أنت تشبه أمي تماما» أو «أعلم أنك خائف وأنك تحاول أن تساعدني خوفا علي من الإخفاق». ماذا يقول جزءك العطوف لجزئك المنقود؟ على سبيل المثال: «أعلم أن الاستماع إلى هذا النقد اللاذع كل يوم ثقيل على نفسك. أعلم أنك تتألم» أو «كل ما تحتاج إليه أن تُقبل كما أنت». استرخ، دع قلبك يلين. ما كلمات العطف التي تخرج عفوا؟ ما نبرة صوتك؟ هل هي نبرة رقيقة أم لطيفة أم ودودة؟ ما هيئة جسمك، متوازنة أم متمركزة أم مسترخية؟

٥. بعد انتهاء الحوار - وحاول إنهاءه في الوقت المناسب - فكّر فيما حدث. هل صرت تعلم مصدر أنماط تفكيرك؟ هل صرت تعلم طرق تفكير جديدة أثمر؟ بعدما تتأمل ما تعلمته، اعقد النية على أن تعامل نفسك في المستقبل معاملة أحن وأرأف. يمكن عقد صلح بين أجزاء نفسك المتصارعة. يمكن إحلال السلام. لا تدع عادات نقد النفس القديمة تسيطر عليك إلى الأبد. ما تحتاج إليه هو الاستماع إلى الصوت الموجود داخلك، ولو كان خفيا، صوت الجزء الحكيم العطوف.

الجزء الثاني:

أركان العطف على النفس

الفصل الثالث:

الإحسان إلى النفس

إن لمستَ أو لُمس قلبك تبيّن لك أنه بلا قاع وأنه كبير واسع لا تحده أطراف. وعلمت مبلغ ما فيه من مودة ورأفة، ومبلغ ما فيه من فراغ.

- بما تشودرن، ابدأ من مكانك

العطف على النفس له ثلاثة أركان كما عرّفته من قبل.[1] الركن الأول الإحسان إلى النفس، وهو الرفق بالنفس بدلا من تجريعها غصص النقد. والركن الثاني الترابط والإقرار بما نشترك فيه جميعا بدلا من العيش فيما تجره عليه آلامنا من انفصال وعزلة. والركن الثالث النظرة المتوازنة إلى ما نمر به، من غير تجاهل ولا تضخيم. علينا الإتيان بهذه الأركان كلها حتى يكون عطفنا على أنفسنا كاملا. يتناول هذا الفصل والفصلان التاليان كل ركن على حدة، لأن كل ركن مهم. وخير ما نبدأ به الآن أهم ركن من أركان العطف على النفس، وهو الإحسان.

(1) Kristin D. Neff, "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself," Self and Identity 2 (2003): 85-102.

طريق الإحسان إلى النفس

تحث الثقافة الغربية حثا شديدا على الإحسان إلى أصدقائنا وأسرتنا وجيراننا الذين يعانون. ولكنها لا تحث على الإحسان إلى أنفسنا. إذا أخطأنا أو أخفقنا أسرفنا في نقد أنفسنا بدلا من تقديم الدعم لها. حتى فكرة دعم أنفسنا نعدها في الغالب ضربا من العبث. حتى حين لا تكون لنا يدٌ فيما نكابد لا تعد الثقافة الغربية الإحسان إلى النفس حلا ذا قيمة. وعند لحظة ما نفهم مما تبثه ثقافتنا أن أهل الثبات لا بد أن يكونوا صامتين متماسكين إذا هبت عليهم ريح الأزمات. مع الأسف هذا السلوك ينزع منا أقوى الآليات التي نواجه بها صعوبات الحياة.

الإحسان إلى النفس يعني الكف عن الحكم المستمر على أنفسنا وقطع سيل التعليقات الداخلية المنتقصة، أي كف وقطع ما نعدّه شيئا طبيعيا. ويطلب منا قبول أخطائنا ونقاط ضعفنا لا إدانة أنفسنا عليها. ويتضمن رؤية مقدار الأذى الذي جررناه على أنفسنا بالنقد المستمر، ويعين على إنهاء الحرب الداخلية.

ولكن الإحسان إلى النفس لا يقتصر على الكف عن الحكم على أنفسنا. بل يتضمن مواساة أنفسنا كما نصنع مع صديق عزيز يعالج هما. الإحسان إلى النفس يعني السماح لأنفسنا بالتأثر عاطفيا بآلامنا فنقول: «ما أثقل هذا الأمر عليّ! كيف أواسي نفسي وأمنحها الرعاية؟» الإحسان إلى النفس يعيننا على تهدئة عقولنا المضطربة. نحن نقدم لأنفسنا المودة واللطف والعطف لتُشفى قلوبنا.

وإن كان مصدر ألمنا خطأ اقترفناه، فهذا أنسب وقت نعطف على أنفسنا. أذكر مرة أيام المدرسة الثانوية أني خرجت في أول موعد غرامي لي مع

فتى أحبه حبا جما. وكان بي زكام خفيف ولكن لم أُلق له كبيرَ بالٍ. وبينما أنا أتحدث إليه وأضحك، أحاول أن أظهر له مدى ذكائي وظُرفي، نظر إلي نظرة مستنكرة ورفع حاجبيه، فأمسكت عن الكلام أتساءل ما الأمر فقال: «مخاط جميل».

فظللت في خزي وألم أسابيع أؤنب نفسي على ما كان. ليتني كنت أعلم حينها ما أعلمه الآن.

لا يزال في أيدينا خيارٌ غير جلد النفس المستمر عند الإخفاق، ولو كان الإخفاق كبيرا هائلا. وهذا الخيار أنْ نقر بأن الناس جميعا يخفقون في بعض الأحيان وأنْ نحسن إلى أنفسنا. ربما لم نبذل قصارى جهدنا، ولكننا حاولنا، والسقوط محتوم. بل هو أمر يستحق التقدير.

ولكن مع الأسف يحسب كثير من الناس أنهم لا ينبغي أن يرفقوا بأنفسهم، لا سيما إن تلقوا هذا الرسالة في مرحلة الطفولة. ويرى الذين يريدون الإحسان إلى أنفسهم ويرغبون – إن استطاعوا - في التخلص من جزئهم المستبد الظالم، أن التغيير غير ممكن. هم لا يرون أنهم قادرون على الإحسان إلى أنفسهم لأن النقد صار عادة راسخة فيهم. ولكن نحمد الله أن الإحسان إلى النفس أسهل مما نتصور.

التَعلّق ونظام تقديم الرعاية

أدماغنا وأجسامنا مفطورة على تقديم الرعاية وتلقيها. هذا جزء من موروثنا الجيني. لا تعتمد النجاة على غريزة الكر أو الفر فقط، بل

تعتمد كذلك على غريزة الرعاية والمناصرة.[2][1] عند التعرض للخطر أو الضغط، الحيوانات التي ترعى النسل أقدر على نقل جيناتها إلى الجيل التالي، ومعنى ذلك أن سلوك تقديم الرعاية له وظيفة تكيفية مهمة.

لذلك جميعُ الثدييات مودع فيها «نظام تعلق»، وهو مجموعة من السلوكات تربط بين مقدمي الرعاية وأطفالها بروابط عاطفية وثيقة. تستغرق الثدييات وقتا وجهدا تعتني بأطفالها، لتضمن أنها تلقت ما يكفي من الطعام والدفء والأمان، خلاف الزواحف التي تقل رعايتها لنسلها - بل تأكل نسلها - عند خروجه من البيض. تخرج الثدييات من الأرحام غير ناضجة، لا تقوى على الاعتناء بنفسها وهي حديثة الولادة، وتعتمد على الآباء اعتمادا كاملا إلى أن تقدر على الاعتماد على نفسها. ضَمِنَ التطور منحَ الثديياتِ الرعاية وتلقيها، لئلا يهجر الآباء الأطفال بعد الولادة، وكي لا يجول الأطفال وحدهم في البريّة الخطيرة. عاطفة الرعاية مفطورة فينا، لأن من دونها لن يستطيع البشر النجاة. وهذا يعني أن القدرة على الإحساس بالمودة والترابط جزء من طبيعتنا البيولوجية. أمخاخنا فطرت أمخاخنا على منح الرعاية.

---

(١) الكائنات العضوية سواء كانت من بني البشر أو من غير بني البشر لا تستجيب عند الضغط بالكر أو الفر، والإجهاد فقط، ولكن يجتمع بعضها مع بعض أيضا. ومن الأمثلة على ذلك تجمع قطعان الغزلان، أو احتشاد إناث الفئران في تجمعات عند الضغط، أو الاستجابات المتناسقة التي يقوم بها أفراد مجتمع عند الفيضانات والأعاصير أو غيرها من الكوارث الطبيعية. (المترجم)

(2) Shelley E. Taylor, The Tending Instinct: How Nurturing Is Essential to Who We Are and How We Live (New York: Holt, 2002).

كان أول مـن بحـث تطـور نظـام التعلـق المـودع فـي الثدييـات عالـم النفـس الشـهير (هـاري هارلـو) عـام ١٩٥٠.[1] درس هارلـو فـي مجموعـة تجـارب ذكية (ولكـن مشـكوك فيهـا أخلاقيـا) سـلوك قـردة مـن فصيلـة المـكاك الريسوسـي حديثـة الـولادة فُصلـت عـن أمهاتهـا وربيّـت وحدهـا فـي قفـص. كان السـؤال المطـروح هـل تفضّـل صغـارُ القـردة قضـاءَ وقـت أطـول مـع أم زائفـة ذات فـرو مصنـوع مـن قمـاش ناعـم - يوفّـر بعـض الـدفء والراحـة - أم جسـدٍ أملـس مصنـوع مـن الأسـلاك يحمـل زجاجـة لبـن، ولا يوفـر إلا قليـلا مـن الراحـة. كان الجـواب واضحـا. تشـبثت صغـار القـردة بأمهاتهـا الزائفـة كأن حياتهـا تعتمـد عليهـا، ولـم تكـن تذهـب إلـى الأجسـاد العاريـة المصنوعـة مـن الأسـلاك إلا لتشـرب شـربة سـريعة مـن اللبـن. المدهـش فـي هـذه الدراسـة أن الراحـة العاطفيـة التـي قدّمتهـا قطعـة القمـاش الناعمـة كانـت أقـوى دافعـا عنـد القـردة مـن الطعـام. الحاجـة إلـى الرعايـة كانـت فـي قـوة الحاجـة إلـى الغـذاء. كمـا ورد فـي الكتـاب المقـدّس: «المـرء لا يسـتطيع العيـش بالخبـز فقـط». عـدّ (هارلـو) تجاربـه دليـلا علـى ركائـز نظـام التعلـق البيولوجيـة.

ثـم طبّـق الدراسـة علـى البشـر (جـون بولبـي)، وهـو عالـم نفـس بـارز كان في زمـن (هارلـو).[2] كان جـون يـرى أن الأطفـال الدارجيـن يكوّنـون رابطـة تعلـق بينهـم وبيـن الآبـاء حيـن تُلبّـى حاجاتهـم علـى نحـو مسـتمر. إذا تلقـى الأطفال الدعـم والمواسـاة مـن الآبـاء عنـد الحـزن أو الخـوف تعلّمـوا الوثـوق بهـم. كلما حملـت أم رضيعهـا وهدهدتـه علـم الرضيـع أن العالـم آمـن وأن الأم يُلجـأ إليهـا عنـد الحاجـة مـن أجـل الحصـول علـى الدعـم. هـذا يجعـل الأطفـال يعتمدون

(1) Harry Harlow Harry F. Harlow, "The Nature of Love," American Psychologist 13 (1958): 573-685.

(2) John Bowlby, Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment (New York: Basic Books, 1969).

علـى آبائهـم فـي اسكتشـاف العالـم لأنهـم يعلمـون أن المسـاعدة دائمـا متوفرة. ولكـن إن لـم يكـن دعـمُ الآبـاءِ مسـتمرًا، أو كانـوا رافضيـن أو بـاردي العاطفـة صـارت رابطـة التعلـق لـدى الأطفـال مزعزعـة، أي لا يسـتطيعون الوثـوق بـأن آباءهـم سـيخففون معاناتهـم بتقبيـل موضـع الألـم ودفعـه عنهـم. ويـدرك الطفـل أن العالـم ليـس آمنـا، وأن أبويـه لا يُعتمـد عليهمـا. وهـذا يضعـف ثقـة الطفـل باستكشـاف العالـم، ويسـتمر هـذا الضعـف معـه حتـى مرحلـة البلـوغ.

يـرى (جـون بولبـي) أن روابـط التعلـق بالأبويـن التـي تنشـأ مبكّـرا تؤثـر فـي تشـكيل «نمـوذج العمـل الداخلـي» للنفـس فـي علاقتهـا مـع الآخريـن. وهـذا النمـوذج صـورةٌ ذهنيـة راسـخة غيـر واعيـة لمـن نكـون ومـاذا نتوقـع ممـن حولنـا. إذا كان تعلـق الأطفـال بآبائهـم وثيقـا أحسّـوا أنهـم يسـتحقون الحـب، وغـدوا أفـرادا بالغيـن سـعداء أصحـاء يعلمـون أنهـم يسـتطيعون الاعتمـاد علـى الآخريـن فـي تقديـم المواسـاة والدعـم. ولكـن إن كان تعلـق الأطفـال مزعزعـا أحسـوا أنهـم لا يسـتحقون الحـبّ والدعـم، وأن النـاس لا يُوثـق بهـم. وهـذا يبـث فيهـم مشـاعر النقـص وعـدم الاسـتحقاق، وهـذه المشـاعر تجـرّ ألمـا عاطفيـا طويـل الأمـد يؤثـر فـي قـدرة المـرء فـي مسـتقبل الأيـام علـى تكويـن علاقـات وثيقـة مسـتقرة.[1]

لا عجـبَ إذن أن تُظهـر أبحاثَنـا[2] أن مـن كان تعلقـه مزعزعًـا يعانـي نقصـا فـي العطـف علـى النفـس أكثـر ممـن كان تعلقـه وثيقـا. بعبـارة أخـرى، نمـاذج

(1) Klaus E. Grossmann, Karin Grossmann, and Everett Waters, eds., Attachment from Infancy to Adulthood: The Major Longitudinal Studies (New York: Guilford Press, 2005).

(2) Kristin D. Neff and Pittman McGehee, "Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults," Self and Identity 9 (2010): 225-40.

العمل الداخلية المودعة فينا لها تأثير هائل في معاملتنا لأنفسنا إما بالعطف وإما بالاحتقار. وإن أخبرتْنا نماذجُ العملِ الداخلية أننا لا نستطيع الاعتماد على الآخرين عند الحاجة، فلن نعتمد عليهم إذن. كما كان شأن إملي، الراقصة المحترفة التي ذُكرت قصتها في الفصل السابق، قد يسهل علينا افتراض الأسوأ والتصرف بناء على ذلك بدلا من تعريض أنفسنا للخطر بالتعلق بأشخاص آخرين. ولكننا حين نصنع ذلك نمنع أنفسنا من السعادة البشرية.

الجميل أن نماذجنا الداخلية يمكن تغييرُها. ولمّا كانت القدرة على منح الرعاية وتلقيها فطرية أمكننا إعادةُ ضبطِ نظام التعلق. من كان تعلقه مزعزعًا وهو صغير[1] ولكن وجد حبيبا داعما وهو كبير أمكنه جعل تعلقه وثيقا. تساعدنا علاقات الحب الصحية على إدراك أننا ذوو قيمة ونستحق الرعاية، وأن الآخرين يمكن الوثوق بهم في تلبية حاجاتنا. يستطيع كذلك المعالجون المهرة تغيير روابط التعلق المزعزعة بتقديم الدعم غير المشروط لمرضاهم. ما يقدمه المعالج من أمان وإنصات يعين على الوصول إلى الأنماط التي ترسّخت في زمن الطفولة وإعادتها إلى السطح ليُعادَ تشكيلها.

لا شك أن الاعتماد على الآخرين فقط في تغيير المشاعر التي نُكنُّها لأنفسنا ليس أمرا محمودًا. قد تنتهي علاقات الحب، وقد ينتقل المعالجون إلى مكان آخر أو ترتفع أسعارهم. ثم إن الذين نعتمد عليهم هم أنفسهم كثيرا ما يعالجون مرضًا أو غمًّا أو ضغط عمل، وهذا يمنعهم من مساعدتنا عند الحاجة. من حسن الحظ أننا لا نحتاج إلى الاعتماد

(1) Cindy Hazan and Phillip R. Shaver, "Love and Work: An Attachment Theoretical Perspective," Journal of Personality and Social Psychology 59 (1990): 270-80.

الكامل على الآخرين لتغيير آرائنا في أنفسنا. حين نمنح أنفسنا الحنان والتسامح، نحس كذلك أننا نستحق الرعاية والقبول. حين نمنحُ أنفسَنا العطف والدعم نتعلم أن نثق بأن المساعدة دائما متوفرة. حين نحيط أنفسنا بالإحسان نجد السلامة والأمان.

من حسن الحظ أن إملي استطاعت أخيرا فهم ذلك. أدركت أنها سوف تظل تصرف عنها الرجال بردود فعلها الدفاعيّة ما لم تنظر نظرة عاطفة إلى مشاعر النقص وعدم الاستحقاق المحفورة في نسيج شخصيتها، لذلك بدأت تتدرب على أن تكون أرفق بنفسها. كلما هجمت عليها مشاعر النقص قالت في نفسها: «أنا أحب نفسي وأقبلها كما هي». وكلما بدأت في نقد نفسها أو عدّت أفعال الآخرين رفضًا مقصودًا كررت: «أنا أحب نفسي وأقبلها كما هي». ولما تركت نفسها تستشعر كل الألم الذي جرّه عليها رفض أمها تفجرت في نفسها ينابيع الأسى. ولكنها لاحظت أنها كلما كررت عبارتها، استطاعت استشعار عواطفها من غير أن تثقل عليها وطأتها.

ولما بدأ ألمها يخف استعادت ثقتها بالناس. بدأت تدرك مقدار ما ينبغي لها تقديمه، وأن ماضيها لم يعد له شأن بحاضرها. آخر مرة اتصلت بها كانت قد خُطبت لرجل رائع، أحبّها حبا جمًا وقدرها تقديرا كبيرا، وقد سمحت لنفسها باستقبال هذا الحب وهذا التقدير.

مواد الرعاية

الإحسان إلى النفس ليس مجرد فكرة نرددها تشعرنا بالراحة ولا تغير شيئا. بل له مفعول حقيقي. حين نخفف ألمنا ننشّط نظام تقديم الرعاية

المـودع فينـا. ومـن طـرق تنشـيط هـذا النظـام إفـراز هرمـون الأوكسيتوسـين. سـمي الباحثـون هرمـون الأوكسيتوسـين «هرمـون الحـب والترابـط» لأن لـه دورا مهمـا فـي العلاقـات الاجتماعيـة. علـى سـبيل المثـال كشـفت دراسـة أن قيـاسَ مسـتوى الأوكسيتوسـين فـي الأمهـات الحوامـل فـي شـهور الحمـل الثلاثـة الأولـى قـادرٌ علـى توقـع مـدى قـوة العلاقـة بيـن الأم والطفـل بعـد الـولادة.[١] وكشـفت الأبحـاث كذلـك[٢] أن ارتفـاع مسـتوى الأوكسيتوسـين يزيـد مشـاعر الثقـة والهـدوء والأمـان والبـذل والترابـط ويتيـح لنـا القـدرة علـى العطـف علـى أنفسـنا.[٣] هرمـون الأوكسيتوسـين يخفـف الخـوف والقلـق ويحـارب زيـادة ضغـط الـدم وهرمـون الكورتيـزون الـذي يصاحـب التعـرض للضغـوط. العجيـب أنّ حبـوب السـعادة تحاكـي تأثيـر هرمـون الأوكسيتوسـين، لذلـك يبلـغ النـاس بزيـادة اطمئنـان وحـب وقبـول لأنفسـهم وللآخريـن عنـد تعاطـي هـذا المخـدر.

يُفـرز هرمـون الأوكسيتوسـين فـي مواقـف اجتماعيـة مختلفـة،[٤] منهـا إرضـاع الأم لطفلهـا، أو تفاعـل الأبويـن مـع أطفالهمـا الصغـار، أو حيـن يَمنـح إنسـان أو يُمنـح لمسـة أو قبلـة عاطفـة لطيفـة. ولأن الأفـكار والعواطـف تأثيرهـا

(1) Ruth Feldman et al., "Evidence for a Neuroendocrinological Foundation of Human Affiliation: Plasma Oxytocin Levels Across Pregnancy and the Postpartum Period Predict Mother-Infant Bonding," Psychological Science 18 (2007): 965-70.

(٢) إذا أردت أن تراجع ما كُتب في الأوكسيتوسين فاذهب إلى: http://www.oxytocin.org

(3) Helen Rockliff et al., "Effects of Intranasal Oxytocin on 'Compassion Focused Imagery'".

(4) Julianne Holt-Lunstad, Wendy A. Birmingham, and Kathleen C. Light, "The Influence of a 'Warm Touch' Support Enhancement Intervention Among Married Couples on Ambulatory Blood Pressure, Oxytocin, Alpha Amylase, and Cortisol," Psychosomatic Medicine 70 (2008): 976-85.

في أجسامنا واحد[1] سواء كانت موجهة إلينا أو إلى غيرنا، يشير هذا البحث إلى أن العطف على النفس ربما يكون محفزا قويا لإفراز هرمون الأوكسيتوسين.

أما نقد النفس فله تأثير مختلف تماما في أجسامنا. اللوزة الدماغية أقدم أعضاء الدماغ، ووظيفتها استشعار الخطر الذي حولنا بسرعة. حين نتعرض لخطر تنبعث استجابة الكر أو الفر: ترسل اللوزة إشارات ترفع ضغط الدم وتزيد الأدرينالين والكورتيزون، حاشدة ما نحتاج إليه من قوة وجهد لمواجهة الخطر أو تجنبه. هذا النظام شكله التطور لمواجهة الهجمات الجسدية،[2] إلاّ أنه يُنشّط كذلك عند التعرض للهجمات العاطفية، سواء جاءت هذه الهجمات منا أو من الآخرين. وعلى مر الزمان تؤدي زيادة الكورتيزون إلى الاكتئاب، باستنزاف الناقلات العصبية المسئولة عن السعادة.[3]

تظهر أدلة عصبية أخرى أن الإحسان إلى النفس ونقد النفس يعملان عملا مختلفا تماما في الدماغ. فحصت دراسة حديثة[4] ردود الأفعال عند الفشل. وبعد وضع المشاركين في جهاز مسح الدماغ قيل لهم تخيّلوا أنكم تلقّيتم ثالث خطاب رفض من وظيفة. ثم

(1) Dacher Keltner, "The Compassionate Instinct," The Greater Good 1 (2004): 6-9.

(2) Paul Gilbert, "Compassion and Cruelty: A Biopsychosocial Approach," in Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy, ed. Paul Gilbert (London: Routledge, 2005), 9-74.

(3) Richard J. Davidson et al., "Depression: Perspectives from Affective Neuroscience," Annual Review of Psychology 53 (2002): 545-74.

(4) Olivia Longe et al., "Having a Word with Yourself: Neural Correlates of Self-Criticism and Self-Reassurance," Neuroimage 49 (2009): 1849-56.

قيل لهم تخيّلوا أنكم استجبتم لهذا الرفض إما بنقد النفس وإما بالإحسان. ثم نظروا فرأوا أن نقد النفس صاحبه نشاط في قشرة الفص الجبهي الجانبي والقشرة الحزامية الأمامية الظهريّة، وهما منطقتان في المخ مسئولتان عن معالجة الخطأ وحل المشكلات. أما الإحسان إلى النفس فصاحبه نشاط في الفصين الصدغي والجزيري الأيسرين، وهما منطقتان مسئولتان عن العطف والمشاعر الإيجابية. الإحسان يجعلنا نرى أنفسنا بشرا ذوو قيمة يستحق الرعاية، لا اتهام أنفسنا على ما صار.

حين نعامل أنفسنا بالرفق والمودة نغيّر في أجسامنا، وكذلك أذهاننا. بدلا من الشعور بالقلق والتوتر نشعر بالرضا والاطمئنان والثقة والأمان. الإحسان إلى النفس يُشعرنا بالأمان عند الشدائد، لئلا تكون استجابتنا نابعة من الخوف، وإذا تخلصنا من مشاعر النقص وعدم الاستحقاق استطعنا مطاردة أحلامنا بما يتطلبه تحقيقها من ثقة.

التدريب الأول

تدريب الحضن

من أيسر السبل إلى تهدئة نفسك والتسرية عنها عند الألم منحُ نفسك حضنا رقيقا. قد يبدو هذا سخيفا في أول الأمر، ولكن جسمك لا يعي ذلك. جسمك يستجيب لحركات الجسم التي تعبر عن الحنان والرعاية استجابة الطفل بين ذراعي أمه. جلودنا حساسة بالغة الحساسيّة. تشير

الأبحاث إلى أن اللمسة الجسدية[1] تفرز هرمون الأوكسيتوسين وتُضفي شعورا بالأمان، وتخفف العواطف الثقال، وتقلل ضغط القلب والأوعية. فلمَ لا تجرب هذا الحل؟

إذا وجدت في نفسك قلقا أو ضيقا أو حزنا أو نقدا للنفس فحاول أن تمنح نفسك حضنا دافئا، أو تدلك ذراعيك أو وجهك دلكا رقيقا، أو تهز جسمك هزا لطيفا. المهم أن تؤدي حركة تعبر عن الحب والرعاية والحنان. وإن كان حولك أحدٌ لا تريده أن يلحظ فاضمم ذراعيك ضمة غير واضحة واحضن نفسك حضنا رقيقا دافئا. ولك أن تتخيل أنك تحضن نفسك إن لم تقدر على تأدية الحركة.

وانظر ماذا تجد بعد الحضن. هل صار جسمك أدفأ أو ألين أو أهدأ؟ ما أحلى سهولة تنشيط الأوكسيتوسين وتغيير كيمياء جسدك.

حاول أن تحضن نفسك عند الألم بضع مرات على مدار اليوم مدة أسبوع على الأقل. لعلك تكتسب عادة مواساة نفسك جسديا عند الحاجة.

قوة اللمسة اللطيفة

أذرع الإحسان إلى النفس التي نلجأ إليها تخفف وطأة الألم. حين نعامل أنفسنا معاملة الصديق المُحسن يسهل علينا التّفلت من لعب دور المتألم. نعم، أنا أتألم. **ولكن أجد كذلك الرعاية والاهتمام. أنا المواسِي والمواسَى، كلاهما.** لم أعد المتألم فقط، بل أنا كذلك الاستجابة

(١) إذا أردت مشاهدة مقطع رائع لأحد الباحثين الرائدين في علم اللمسة الجسدية فاذهب إلى: https://greatergood.berkeley.edu/video/item/dacher_keltner_on_touch

العطوفة لهذا الألم. حين نشفق على أنفسنا لما نجد من صعوبة في هذه اللحظة، تصير هذه اللحظة أقل صعوبة مما كانت قبل ثوان. حين نحسن إلى أنفسنا نضيف شيئا جديدا إلى ما نمر به من شدة، شيئا يغيثنا كما يغيثنا الماء البارد في الصحراء القاحلة.

أذكر مرة أني حزنت حزنا شديدا بعدما قالت فيَّ امرأة مقالة سوء، مع أنها لم تكن تعرفني قط. أحسست كأن سيارة صدمتني. هذا ظلم! بنسما قالت! من تظن نفسها؟ تخيلت أني أثأر منها وأفضحها، وأظهر أمام الناس أنها مخطئة، وأجعلها تُطأطئ رأسها من الخزي. ومع ذلك زادت هذه التخيّلات حالي سوءا ونكأت جرحي مرارا. ثم تذكرت. تذكرت أنني بحاجة إلى العطف على نفسي في هذه الشدّة. حينها مسحت على ذراعي وقلت لنفسي بنبرة لطيفة عاطفة: «عزيزتي المسكينة، ما أصعب ما تمرين به». واسيت نفسي على الألم الذي أصابني من مقالة السوء التي رُميت بها.

هذا ما كنت بحاجة إليه. احتجت إلى أنْ أحَب وأفهَم وأن ينظر إلي على حقيقتي، بدلا من مجرد التنفيس عن غضبي. كان هذا هو العلاج الوحيد الذي أذهب ألمي. لما بدّلت طريقتي، تحسن مزاجي. ما عدت أفكر كثيرا في الثأر، وصرت أدرك أن إساءة هذه المرأة لا شأن لها بي، بل مشكلة تعاني منها هي. استطعت سريعا نسيان ما كان والمضي قدما، وعاد إلي توازني وخف كثيرا وقع كلماتها على نفسي.

اختيارنا الإحسان إلى أنفسنا بدلا من الحط منها اختيار واقعي إلى حد كبير. نحن لا نملك سيطرة كبيرة على صفاتنا الشخصية، لا نملك سيطرة على صحتنا أو طباعنا الموروثة أو طبيعة أجسامنا أو سوء حظوظنا أو حسن حظوظنا في الحياة. ولكن في أيدينا أن نحسن إلى أنفسنا حين نواجه قدراتنا المحدودة، وبذلك يخفف وقعها على أنفسنا.

من أهم ما يعين على الإحسان إلى النفس تغيير الكلام الناقد الذي نوجّهه إلى أنفسنا. يحث مارشال روزنبرج[1] مؤلف الكتاب الأكثر مبيعا (التواصل غير العنيف) Nonviolent Communication على استعمال لغة العطف لا النقد ونحن نتحدث إلى أنفسنا. يرى مارشال أننا حتى نصير في سلام مع أنفسنا علينا أن نعيد صياغة الحوارات التي تدور داخلنا حتى تستجيب لحاجاتك الأساسية بعطف.

واقترح لتحقيق ذلك أربعة أسئلة يسيرة:

- ماذا ألحظ؟
- بماذا أشعر؟
- إلى ما أحتاج الآن؟
- هل أريد شيئا من نفسي أو من غيري؟

هذه الأسئلة الأربعة تعيننا على الإنصات لما نحن في أمس الحاجة إليه الآن.

تخيّل أنك تعمل من البيت ثم أخذت استراحة لتجهز كأسا من الشاي. فلما دخلت المطبخ وجدت أطباقا كثيرة بعضها فوق بعض. الخطوة الأولى انتبه لحديثك إلى نفسك هل هو حديث نقد أم حكم. هل تقول مثلا «أنا إنسان قذر ميئوس منه»؟ الخطوة التالية فتّش عن المشاعر الكامنة وراء كلماتك الخشنة. هل أنت غاضب أو ضائق من نفسك أو مما حدث؟ الخطوة الثالثة ابحث عن الحاجات غير الملبّاة

(1) Marshall Rosenberg, Nonviolent Communication: A Language of Life (Encinitas, CA: PuddleDancer Press, 2003).

التي تدفعك إلى ردة الفعل هذه. لعلك منزعج لأنك تعلم أنك بحاجة إلى قليل من النظام كي تستطيع تلبية مطالب عملك الملحة، ولكن الفوضى التي تجدها في المطبخ تمنعك من ذلك. الخطوة الأخيرة أن تنظر هل تريد شيئا من نفسك أو من أحد غيرك قد يعينك على تلبية حاجاتك؟ ربما يمكنك طلب يد المعونة من صديق مقرّب حتى تفرغ من عملك. أو ربما يمكنك أن تدع المشروع الذي تعمل عليه نصف ساعة حتى تفرغ من تنظيف الصحون وتستعيد النظام الذي يعينك على التركيز. المهم أن تستمع إلى ما تحتاج إليه حقا، وتعطف على نفسك بدلا من اتهامها.

التدريب الثاني

تغيير الحديث الناقد الذي تحدّث به نفسك

تُستحب ممارسة هذا التدريب بضع أسابيع حتى تستطيع تكوين مخطط التغيير على المدى البعيد. بعض الناس يواجه الناقد الذي بداخلهم بكتابة يومياتهم. وبعضهم يرتاح أكثر للحديث إلى نفسه. إن كنت تفضّل كتابة الأشياء والعودة إليها فيما بعد، فكتابة اليوميات أداة عظيمة تعينك على التغيير. وإن كنت مثلي لا تواظب على كتابة اليوميات فاصنع ما ترتاح له. يمكنك التحدث إلى نفسك بصوت مرتفع أو التفكير من غير صوت.

١. أول خطوة تتخذها لتغيير معاملتك لنفسك أنْ تلحظ متى تنقد نفسك. قد يأتيك صوت النقد كثيرا - كما هو حال كثير منا - إلى

درجة أنك لا تنتبه له حين يكون حاضرا. حين يسووك شيء فكر ماذا قلت لنفسك حينها. كن دقيقا ما استطعت وأنت تستمع إلى حديثك الداخلي. ما الكلمات التي تستعملها حين تنقد نفسك؟ هل تجد عبارات تتكرر في حديثك مرارا؟ ما نبرة صوتك، هل هي فظة أم باردة أم غاضبة؟ هل يذكرك الصوت بإنسان في ماضيك كان ينقدك؟ تحتاج أن تعرف القاضي الذي بداخلك حق المعرفة، وتعلم متى يظهر. على سبيل المثال، تخيّل أنك أكلت نصف علبة بسكويت (أوريو)، هل يقول صوتك الداخلي ما مثاله: «يا لك من مقزز» و«أنا أشمئز منك،» وما أشبه ذلك من العبارات؟ حاول أن تفهم كيف تتحدث إلى نفسك.

٢. اسع جاهدا في تخفيف صوت الناقد بالعطف على نفسك لا الحكم عليها (لا تقل على سبيل المثال للجزء الناقد: «ما أحقرك»!) بل قل مثلا: «أعلم أنك تحاول أن تبقيني آمنا، وأن تبصّرني بما يحتاج إلى تحسين، ولكن نقدك وحكمك الشديدين لا يساعداني أبدا. أرجوك اكفف عن النقد، أنت تجر علي ألما لا داعي له».

٣. حاول إعادة صياغة الملاحظات التي يطرحها الجزء الناقد صياغة عاطفة ودودة. إن كنت تجد صعوبة لا تدري أي الكلمات تستعمل، فحاول تخيل ماذا قد يقول صديق عطوف لك في مثل هذا الموقف. قد يعينك استعمال كلمات تحببٍ تعزز مشاعر الدفء والرعاية، ولكن استعملها إن كانت غير متكلفة. على سبيل المثال، يمكنك أن تقول: «عزيزي، أعلم أنك أكلت كيس البسكويت هذا لأنك كنت حزينا وحسبت أن فعل ذلك سوف يرقّه عنك. ولكن ها أنت زادت حالك سوءا وجسمك تعبًا. أريدك أن تكون سعيدا، لم لا

تتمشى قليلا لترفه عن نفسك؟» وأنت تحدث نفسك هذا الحديث الداعم حاول أن تمسح على يديك بلطف أو تضع يديك على وجهك برقة (ما لم يكن أحدٌ ينظر إليك). وإن وجدت صعوبة في استثارة مشاعر العطف في أول الأمر، فالحركات الجسدية التي تأتي بها قادرة على تنشيط نظام تقديم الرعاية، مُفرزة هرمون الأوكسيتوسين الذي سوف يساعد على تغيير كيمياء جسمك. المهم أن تبدأ معاملة نفسك بلطف، وستأتي بعد ذلك مشاعر الرعاية والمودة الصادقة.

أظهرت دراسة حديثة[1] أجريت على من يعانون دمامل مزمنة قوةَ شفاء الإحسان إلى النفس. مرضى حب الشباب المزمن عادة يعانون اكتئابا، وخزيا ونقدا شديدين. لذلك تدخل الباحثون أسبوعين، علّموا فيهما المشاركين كيف يخففون مشاعر الخزي والنقد والاكتئاب. قيل لهم على سبيل المثال: «يعيش داخل كل امرئ منا ناقد يقول فينا كلاما سيئا، ويعيش كذلك مهدّئ (الجزء العاطف فينا) قادر على تهدئتنا بقول عبارات متقبّلة على نحو عاطف ودود. ثم قُرر على المشاركين مجموعة تدريبات تعينهم على أن يهدئوا أنفسهم. طلب منهم أن يكتبوا خمس عبارات عاطفة على بطاقات، مثل: «يسوؤني حبُّ الشباب المنتشر في وجهي، ولكن لا بأس بهذا الشعور» أو مثل: «سأقبل نفسي كما قد يقبلني صديق لي في هذا الموقف». وعُلموا كذلك كيف يواجهون ويتحدون الناقد الذي يقبع داخلهم. طلب منهم أن يكتبوا خمس عبارات إضافية على البطاقات، مثل «لن يرفضني الناس لأن بي حب شباب» ومثل «بي قوة أستطيع بها مواجهة معاناتي ودوري في خلق هذه المعاناة».

(1) Allison C. Kelly, David C. Zuroff, and Leah B. Shapira, "Soothing Oneself and Resisting Self-Attacks: The Treatment of Two Intrapersonal Deficits in Depression Vulnerability," Cognitive Therapy Research 33 (2009): 301-13.

ثم طُلب من المشاركين قراءة البطاقات ثلاث مرات كل يوم طول الأسبوعين، مع تأدية تدريبات أخرى مثل كتابة خطاب عاطف على النفس (انظر التدريب الأول في الفصل الأول). وقد بان أن هذا التدخل خفف الهم والخجل من حبّ الشباب تخفيفا ملحوظا. والعجيب أنه خفف كذلك آلام الحُرقة والوخز.

حين نواجه نقصنا البشري، إما نستجيب بالإحسان والرعاية وإما بالحكم والنقد. والسؤال الذي يهمنا طرحه، ما صفات القلب والعقل التي نريد تعزيزها في أنفسنا؟ لن نستطيع الكف عن أفكارنا الناقدة، ولكننا لسنا مضطرين إلى تعزيزها أو الإيمان بها. إن واجهنا حكمنا على أنفسنا بالإحسان والتسامح خفّ ازدراؤنا لأنفسنا حتى يضمحل. يمكننا العيش في رضا وسعادة بمواجهة معاناتنا بالإحسان. هذه العادة لا تدّرسها ثقافتنا، إلّا أن اكتسابها ممكن. أعرف ذلك عن تجربة.

قصتي: الخطأ طبيعة بشرية

كما ذكرت في بداية الكتاب، تعرفت إلى العطف على النفس في حلقة تأمل بوذية التحقت بها في سنة التخرج الأخيرة. سبب التحاقي أني كنتُ أعاني خزيا وندما ونقصا؛ وكنت أفتش عن بعض السكينة. كان ذلك قبل الموعد الذي كان مقررا أن نتزوج فيه أنا وروبرت، وكنت لا أزال أعاني آثار الفساد الذي جررته على حياتي قبل بضع سنين.

كنت متزوجة من قبل برجل اسمه جون (وهذا ليس اسمه الحقيقي) لقيته في السنة الأولى من الكلية. ظننتُ أنني وجدت فتى أحلامي، بعد مجموعة الفاشلين الذين واعدتهم وأنا في سن المراهقة. كان جون وسيما

وذكيا ومثقفا. وكان كذلك شديد النقد. ولما حاول أن يفارقني بسبب عيوبي الواضحة، وكان هذا أمرا معتادا في علاقاتي حتى تلك اللحظة، قاومت. قلت في نفسي ينبغي لي ألا أفرّط فيه. ولا شك أن رفضه زادني تعلقا به. أخرجت جميع ما في جعبتي من فتنة وجمال، فاستمرت علاقتنا. ثم تزوجنا بعد بضع سنين.

كان جون رجلا طيبا، ولكن طبعه الناقد كان يعني أنه يشك في أي تصور روحي. لم يكن يرى صحة العقائد الروحية التي نشأت عليها، كان يرى أنها محض هراء، ولم يستح من قول ذلك في وجهي. وقد بدأت أتحول إلى الصورة التي يريدني أن أكون عليها لأنه كانت بي رغبة شديدة في أن أحَب وأُقبل. صرت شكاكة، متخلية عن الشيء الوحيد الذي ربما كان الأهم في حياتي حتى تلك اللحظة، وهو علاقتي بالإله، أو الوعي الكوني كما كنت أتصوره. ولأكون منصفة، كنت قد بدأت أشك قليلا في التناسخ والكارما واليقظة التي كنت أؤمن بها أشد ما يكون الإيمان وأنا طفلة صغيرة أتلقى تعاليم حركة العصر الجديد. من يستطيع أن يؤكد هل هذه مفاهيم صحيحة أم أماني أم ضرب من الخيالات العلمية المخدّرة؟ كان طبعُ جون الشكاكُ المحطة التي بدأت منها أزمة إيماني، وقد انجرفت مع الأسف.

بعدما ارتبطنا بمدة يسيرة، تركت جميع الممارسات الروحية وانضممت إلى كلية الدراسات العليا في جامعة كاليفورنيا بيركلي لأصير باحثة في علم النفس. صار العقل ديني الجديد. وقد امتدت تلك المدة ما يقرب من سبع سنين. لم أنتبه حينها لقسوة قلبي بعدما تركت سبيل الممارسات الروحية. ما كان عقلي كافيا في إدخال السرور إلى نفسي، ولكن ما كنت أدرك ذلك حينئذ. وما كنت سعيدة في زواجي كذلك،

ولكن لأنه كان زواجا مستقرا ليست فيه متاعب ظاهرة، ظللت غير واعية بما في نفسي من سخط وتبرم. لم أجرب قط من قبل أن ينظر إلي رجل ويشجعني ويحبني لنفسي. لذلك افترضت أن وجود رجل لا يهجرني هو أفضل شيء يمكن أن أناله.

ظللت كذلك حتى لقيت رجلا يفهمني ويقدّرني حق الفهم والتقدير، وهو رجل أكبر سنا (لنسمّيه بيتر) كان أخبر وأحكم مني. بعدما زادت صداقتنا توثقًا على مدار نحوٍ من سنة، بدأ بعضنا يميل إلى بعض. كنت أخبره بأشياء ما كنت أستطيع أن أخبر بها أحدا من قبل، وهذا زاده حبا لي. كنت أسعدَ مع بيتر. انشرح صدري وصرت أشد فرحا وبهجة وقبولا لنفسي. وعاد جانبي الروحي إلى الحياة من جديد. كانت هذه أول مرة أحس بالعافية والرضا منذ زمن طويل. كان لفرق السن الكبير بيننا يدٌ في ذلك، ما في هذا شك. رغبته فيّ كانت في الغالب تعويضا عن مشاعر الرفض من أبي.

ولكن لأنني كنت مستاءة جدا من خيانتي لجون، لم أستطع أن أقر بما يحدث، حتى بيني وبين نفسي. حكمي على نفسي صعّب عليّ الاعتراف بخطأي، كان اتهامي لنفسي بالخيانة مؤلما جدا. كأن شخصيتي قد انشطرت شطرين، كل شطر منفصل عن الآخر. كانت فترة عصيبة من الكذب والخداع لنفسي استمرت نحوا من ثلاثة أشهر، واسترحت لمّا كُشف أمرنا.

باختصار، تركت جون من أجل بيتر، موقنة أننا توأم روح مقدر لهما العيش معا إلى الأبد. وإلا كيف أسوغ الألم العظيم الذي جررته على زوجي إن لم يكن في سبيل شيء طاهر نبيل؟ ومع ذلك لم يهجر بيتر زوجته من أجلي.

كانت هذه أسوأ فترة في حياتي. كرهت نفسي كرها شديدا أنْ آذيت جون، ولكني كرهت بيتر كذلك لأنه لم يجعلني امرأة مخلصة ولو قليلا. وأحمد الله أني قد تجهزت حينئذ لقضاء سنة دراسية في الهند لأعمل على أطروحتي البحثية. (كان موضوع الأطروحة في الحقوق والمسئوليات في الزواجات الهندية، ولا، لا أظن أني لم أنتبه للمفارقة.) الوقت الذي قضيته في الخارج أعانني على تضميد جروحي. وقد التقيت روبرت في الهند، كان كاتبا بريطانيا يكتب في أدب الرحلات، وكان حينئذ يكتب دليلا إرشاديا للهند. أخبرته أني مضطربة العواطف وأنه لا ينبغي أن يقترب مني - كان الاقتراب مني يشبه تلويح علم أحمر في وجه ثور هائج - ومع ذلك نجح الأمر بيننا.

ولكن لما عدت إلى بركلي كي أتم رسالتي البحثية كان علي مواجهة الفوضى التي خلّفتها ورائي. لم يُجدِ اعتذاري إلى جون شيئا. كان لا يزال غاضبا، ولم ينو أن يسامحني. ولا يزال على هذه الحال حتى الآن. ولم يُجد عتاب بيتر شيئا أيضا. لم أستطع أن أبقى غاضبة بعدما عرفت أنه أصيب بالسرطان بعد انفصالنا بقليل وأن بينه وبين الموت بضعة أشهر.

حينها كنت قد بدأت أتعرف إلى العطف على النفس في الجلسات البوذية الأسبوعية، وما كان أنفع هذه الجلسات لي. قلّ حُكمي على نفسي، وصرت أنظر إلى جروح الطفولة المبكرة نظرة عاطفة، وبدأت أقبل عيوبي التي أفضت إلى خيانتي. وددت لو كنت أنضجَ حينئذ لأعرف أنّ زواجي ما كان ناجحا ولأتخذ سبيلا أشرف إلى التغيير. وددت لو كنت حكيمة بما يكفي لأرى أن ما كنت فيه من حب وبهجة لم يكن مصدره بيتر، بل أنا. غير أنني لم أكن قادرة على ذلك حينئذ. لم أقدر حينئذ أن أرقى إلى طموحاتي، وهذا شيء طبيعي يمر به البشر جميعا.

ومع ذلك كان صعبا علي الكف عن نقد نفسي. بالنظر إلى الماضي، أرى أني كنت أحاول إنقاذ نظرتي إلى نفسي ولكن سلكت في ذلك سبيلا خاطئا. على الأقل كان الجزء الذي كان ينقدني ويحكم علي باستمرار خيّرًا، ولو كان سائر ما فيّ سيئًا.

ومما عانيت أني كنت أرى أنني إن سامحت نفسي فإنني بذلك أهرب من المسئولية. ولكن العجيب أنني وجدت أنني حين بدأت أرضى عن نفسي بمنحها مزيدا من العطف والإحسان، زدت إقرارا بالأذى الذي ألحقته بالآخرين. ليس بجون فقط، بل ببيتر وزوجته كذلك. أدرك بيتر، لأنه كان أخبر مني، أن الشغف بالرجال الأكبر مني سنا بكثير لم يكن ليستمر. وقد أصاب في ذلك. كان بيتر مهربي من زواجي غير السعيد. ومع أنني لم ألحظ ذلك حينئذ، فأنا في غالب الظن كنت سأهجره ما إن أحقق هذا الهدف. كان بقاؤه مع زوجته القرار الصائب له، فقد كانت السند الذي اعتمد عليه في أشهر العلاج الكيماوي.

ما أدهشني في اكتشافي الجديد للعطف على النفس كان القدرة العظيمة على رؤية نفسي بوضوح، والتعلم من أخطائي. بعدما تركت الخوف وتشجعت لرؤية نفسي عن كثب، صرت أرى أخطائي بوضوح أكبر. أعانني خطيبي روبرت على تحسين علاقتي ببيتر كثيرا وصرنا على قدر من التفاهم المشترك، وقد زاد من تحاورنا قربُ أجل بيتر. عرفت لماذا اتخذت الخيارات التي اتخذتها آنذاك، ولماذا اتخذ بيتر الخيارات التي اتخذها. لم أكن راضية عن هذه الخيارات، ولكن هكذا شاءت الحياة.

بعدما توفّي بيتر، استطعت أخيرا أن أتخلص من خزيي ونقدي. رأيت أن لوم نفسي دائما على ضعفي وقلة نضجي كان مهلكة للوقت، وما أجدى نفعا سواء لي أو لغيري. أدركت أنه بالإحسان إلى نفسي أستطيع بدء

رحلة الشفاء. ما كان داخلي من دفء وسكينة وتوازن عاطفي لم يُدخل علي السعادة فقط، بل زادني عطاء مع روبرت.

هدية نفيسة

العطف على النفس هدية كل من يريد أن يكون أعظم قبولا لنفسه. حين نعتاد الإحسان إلى النفس، يُخرج الألمُ الحبَّ والمودة من داخلنا. مهما ثقل الحمل، يمكننا لملمة أشلائنا الممزقة بحضن رقيق. يمكننا تهدئة أنفسنا وتخفيف ألمنا كالطفل بين ذراعي أمه. لا نحتاج أن ننتظر حتى نصير كاملين، وتصير الحياة على الصورة التي نريد. ولا نحتاج أن يولينا الناس الرعاية والعطف ليتأكد لنا أننا نستحق الحب. لا نحتاج أن نبحث خارجنا عما نطمع فيه من قبول وآمان. وهذا لا يعني أننا لسنا بحاجة إلى الناس. بلى، نحن بحاجة إليهم. ولكن مَن أعلمُ بشعورك الكامن وراء قناع السعادة الزائف؟ من أعلم بمقدار الألم والخوف الذي تكابد، وأعلم بأحوج الأشياء إلى نفسك؟ من القادر على أن يكون حاضرا طوال اليوم ليوليك من إحسانه ورعايته؟ أنت.

الفصل الرابع:
التجربة الإنسانية المشتركة

الإنسان جزء من «الكون»، جزء محدود في الزمان والمكان. يعد الإنسان نفسه وأفكاره وعواطفه شيئا منفصلا عن سائر ما في الكون، وهذا من خداع الوعي. هذا الخداع مثل السجن، لا يجعلنا نرى إلا رغباتنا وعلاقات الود التي تجمعنا ببعض الأشخاص الأقربين. علينا تحرير أنفسنا من هذا السجن بزيادة مساحة العطف حتى تشمل جميع الكائنات الحية والطبيعة بما فيها من جمال.

- أينشتاين، أوراق أينشتاين.

ثاني أركان العطف على النفس الإقرار بالتجربة الإنسانية المشتركة. إدراك الترابط الذي تتصف به حيواتنا - بل الحياة نفسها - يعين على التمييز بين العطف على النفس وحب النفس وقبول النفس. حب النفس وقبول النفس مهمان، ولكن الحب والقبول لا يُكتفى بهما، فهما يستبعدان شيئا ضروريا، وهو وجود ناس آخرين. أمّا العطف فيكون بين الناس. العطف يعني «الاشتراك في المعاناة»، وينشأ عن الإقرار بنقص البشر. وإلا لمَاذا نقول «لا عليك، جميعنا يخطئ» ترفيهًا عن شخص أخطأ التّو؟ العطف

علـى النفـس يحتـرم نقـص البشـر، وأن الإنسـان مهمـا حصّـل مـن شـرف أو بلـغ مـن قـوة معـرض للخطـأ والنـدم لا محالـة. (وكمـا يقـول المثـل، الضميـر الحـي دليـل علـى ضعـف الذاكـرة.)

حيـن نقـرُّ بطبيعتنـا الإنسـانية المشـتركة نتذكـر أننـا جميعـا نشـترك فـي مشـاعر النقـص والإحبـاط. وهـذا مـا يميـز بيـن العطـف علـى النفـس والشـفقة علـى النفـس. المشـفق علـى نفسـه يقـول «أيهـا المسـكين» فـي حيـن يـرى العاطـف أن النـاس جميعـا يعانـون فتطمئـن نفسـه. الألـم الـذي يصيبنـي فـي الفتـرات العصيبـة هـو الألـم الـذي يصيبـك فـي الفتـرات العصيبـة. نعـم، تختلـف الأسـباب والظـروف ومقـدار الألـم، ولكـن الأمـر هـو هـو. لـن تحصل علـى مـا تريـد دائمـا. وهـذا يصـدق علـى جميـع النـاس، حتـى فرقـة (رولنـج سـتونز) الموسـيقية.

كثيـرا مـا يصيبنـا خـوف وغضـب حيـن نركـز علـى الجوانـب غيـر المرغوبـة فـي أنفسـنا أو حياتنـا. تخيـب آمالنـا وتتثبـط عزائمنـا لأننـا نعجـز عـن تحصيـل مـا نرغـب مـن أشـياء أو بلـوغ مـا نبتغـي مـن مراتـب. نعتـرض علـى الأشـياء كمـا هـي الآن، ونتعلـق برؤيتنـا الضيقـة لمـا ينبغـي أن تكـون عليـه الأشـياء. كل إنسـان يعانـي الشـيء نفسـه. مـن محاسـن إدراك هـذه الحقيقـة الحياتيـة البسـيطة - الجانـب المشـرق إن جـاز التعبيـر - تذكيـر المـرء بالحال الإنسـانية المشـتركة.

معزول ووحيد

ولكـن مـع الأسـف أكثـر النـاس لا ينظـرون إلـى مـا يشـتركون فيـه مـع الآخريـن، ولا سـيما حيـن تحـل عليهـم مشـاعر الخـزي والنقـص. بـدلا مـن

النظر إلى نقصهم في ضوء التجربة الإنسانية المشتركة، يشعرون بالعزلة والانفصال من العالم حولهم حين يصيبهم فشل.[1]

يضيق منظورنا حين نركّز على عيوبنا من غير النظر إلى الصورة البشرية الكاملة. تُلهينا مشاعر عدم الكفاءة وعدم الأمان التي نشعر بها. حين نبغض أنفسنا نتصرف كأن سائر البشر غير موجودين. وهذا ليس تفكيرا منطقيا، بل رؤية عاطفية عمياء. يخيّل للمرء أنه الوحيد المنبوذ أو المخطّأ أو الأضحوكة التي يضحك منها الناس. كما كتبت تارا براخ مؤلفة كتاب (القبول المتطرف) Radical Acceptance: «يصاحب مشاعر النقص وعدم الاستحقاق مشاعر الانفصال عن الناس والحياة. إن كنا ناقصين معيوبين فكيف نستطيع أن ننتمي إلى الآخرين؟ كأننا نسير في حلقة مفرغة، كلما ازددنا إحساسا بالنقص ازددنا إحساسا بالضعف والانفصال».[2]

وحتى حين نكابد شيئا ليس لنا فيه يد - كأن نُفصل من عملنا نتيجة أزمة اقتصادية - نظن أن سائر الناس سعداء في عملهم وأننا نحن الوحيدون الذين نجلس في البيت أمام التلفاز نشاهد المسلسلات المعادة. أو حين نمرض نظن أن المرض أمرا شاذا غير مُعتاد (كالعجوز الذي كانت آخر كلمة له على فراش الموت «لماذا اختارني القدر دون سائر الناس؟») إذا افترضنا أن الأمور «يجب» أن تسير كما نريد، نظن إنَّ خطأ حدث إذا لم تسر كذلك. أكرر، هذا ليس تفكيرا واعيا، بل افتراضا خفيا يصبغ ردود أفعالنا العاطفية. إن أردنا النظر إلى هذا الأمر بالعقل

(1) Kristin D. Neff, "Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion," Self and Identity 2 (2003): 223-50.

(2) Tara Brach, Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha (New York: Bantam Books, 2003).

لا العاطفة، فلنعلم أنه قد تحدث في أي وقت أشياء كثيرة لا نشتهيها، مواجهة الأزمات من حين إلى حين أمر محتوم. ولكننا لا نركن إلى العقل عند مواجهة الأزمات. بل نعاني، ونظل وحيدين في هذه المعاناة.

الحاجة إلى الانتماء

أبراهام ماسلو عالم نفس أمريكي شهير، عاش في منتصف القرن العشرين، وكان رائد حركة علم النفس الإنساني.(1) كان يرى أن حاجة المرء إلى النمو والسعادة لا يمكن أن تلبى دون تلبية الحاجة الأهم، وهي الحاجة إلى العلاقات الإنسانية. كان يرى أننا من غير روابط الحب وأواصر المودة لا نستطيع أن نبلغ ذروة قدراتنا. وكان ممن يرى كذلك أن الانتماء من حاجات الإنسان الضرورية هاينز كوهَت المتخصصُ في علم النفس التحليلي وواضع «علم نفس الذات» في أوائل السبعينيات.(2) عرّف هاينز الانتماء بأنه شعور المرء بكونه «بشرًا وسط مجموعة من البشر»، وهذا الشعور يُشعرنا بالترابط بالآخرين. كان هاينز يرى أن من أهم ما يسبّب مشكلات الصحة العقلية نقص الانتماء، وهو أن نحس أننا منفصلون عن رفاقنا.

تنشأ الوحدة من الشعور بعدم الانتماء سواء كنا مع ناس أو لم نكن.(3) إن حضرت حفلا مكتظا ولكن لم تجد أحدا يوافقك فستظل تشعر بأنك

(1) Abraham Maslow, Motivation and Personality (New York: Harper, 1954).

(2) Heinz Kohut, The Analysis of the Self (New York: International Universities Press, 1971).

(3) Roy F. Baumeister and Mark R. Leary, "The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation," Psychological Bulletin 117 (1995): 497-529.

وحيد. تأتي الوحدة من الشعور بالانفصال عن الآخرين، ولو كانوا على مقربة منّا ببضعة أشبار. ويأتي القلق من الحديث أمام الجماهير، وهو أكثر أنواع القلق انتشارا في مجتمعنا، من خوف الرفض والعزلة. فلماذا يذهب عنك القلق إذا تخيّلت الجماهير في ملابسهم الداخلية؟ لأن ذلك يذكرك بأنهم ضعفاء وناقصون مثلك، وهذه الصورة المتخيلة تعزز عندك الإحساس بالطبيعة الإنسانية المشتركة.

حتى الخوف من الموت ينشأ في الغالب من الخشية من فقد الصحبة والقرب من الآخرين. ومشاعر العزلة يمكن أن تساعد على جعل هذا الخوف حقيقة. تشير الأبحاث[1] إلى أن العزلة الاجتماعية تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية إلى الضِعف أو الضعف ونصف الضعف. وبالعكس من ذلك يخفف الانضمام إلى مجموعات الدعم ما يعانيه ضحايا السرطان من قلق واكتئاب، ويزيد من احتمال نجاتهم على المدى الطويل.[2] من أبرز أسباب نجوع هذه المجموعات قلةُ شعور أعضاء المجموعة بالعزلة في محنتهم. ولهذا تعد الحاجة إلى الانتماء ضرورية للصحتين الجسدية والعاطفية.

تنشّط مشاعر الترابط كمشاعر الشفقة والإحسان، نظام التعلق المودع في المخ. تمثل المناصرة في «غريزة الرعاية والمناصرة» نزعة الإنسان إلى الانتماء والتجمع رغبة في الشعور بالأمان. لذلك الذين يشعرون بالترابط أقل خوفا من شدائد الحياة وأقدر على مواجهتها.

---

(1) Lisa F. Berkman, "The Role of Social Relations in Health Promotion," Psychosomatic Medicine 57 (1995): 245-54

(2) David Spiegel et al., "Effect of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer," Lancet 9 (1989): 888-91.

وما أجمل أن يلبّي حاجتنا إلى الانتماء الأشخاص الذين نحبهم كأسرتنا وأصدقائنا. ولكن إنْ كنتَ تجد صعوبة في الحفاظ على العلاقات الجيّدة، فهذا النوع من الدعم الاجتماعي قد يكون مفقودا في حياتك. وحتى في أحسن الظروف، لا يستطيع بقيّة الناس دوما أن يشعرونا بالانتماء والقبول. قد نشعر داخل عقولنا بالعزلة في أي وقت، ولو لم تكن الأمور في الحقيقة تدعو إلى العزلة. مخاوفنا وحكمنا على أنفسنا مثل الغشاوة التي تمنعنا من رؤية الأيادي الممدودة لمساعتنا. وقد نخجل كذلك من الاعتراف بمشاعر النقص لمن نحب، لأننا نخشى أن يكفّوا عن حبنا إن عرفونا على حقيقتنا. لذلك إخفاء حقيقتنا يزيدنا شعورا بالوحدة.

لذلك ينبغي أن نحول علاقتنا بأنفسنا عن طريق الإقرار بترابطنا المتأصل. إن استطعنا تذكير أنفسنا في لحظات السقوط أن الفشل جزء من التجربة الإنسانية المشتركة، فهذه اللحظات تصير لحظات ترابط لا لحظات عزلة. حين نقرّ عند الألم أنّ آلافا آخرين يعانون مثل الذي نعاني، يخف وقع الصدمة. بلى، لا يزال الألم موجودا، ولكن لم تعد تصحبه مشاعر الانفصال. ولكن مع الأسف تدعونا ثقافتنا إلى ملاحظة مواطن التفرد عن الآخرين، لا مواطن التشابه بيننا.

لعبة المقارنة

لأن ثقافتنا تطلب منّا أن ننظر إلى أنفسنا على أنّا «متفردون وفوق المتوسط»، نُدخل أنفسنا عادة في مقارانات اجتماعية مع الآخرين.

حين نُفرط في رفع أنفسنا نخشى أن يبلى الآخرون أحسن منا.[1]

(ليز) على سبيل المثال فرحت بعدما تلقّت تقرير الاستعراض السنوي الأول لها في عملها الجديد. أثنى التقريرُ على الجهد العظيم الذي بذلته، ووعدها فوق ذلك زيادة قدرها ٥ في المائة بدءا من السنة المالية الجديدة. ومن فرط سعادتها اتصلت بحبيبها تبلغه بما كان. قال: «خبر رائع!» «سأجهز الشمبانيا ريثما تعودين». ولكن بعد قليل سمعت ليز زميلة لها تتحدث في الجوّال بفرح كبير تقول: «ذكر التقرير أنني أحسن موظفة جديدة في السنة! واسمع هذا الخبر، قد وعدوني زيادة قدرها ١٠ في المائة! هذا ضعف الزيادة التي يحصل عليها سائر الموظفين. أليس هذا جميلا؟» في لحظة تحوّلت ليز من الشعور بالنجاح العظيم إلى الشعور بالفشل الذريع. فلما عادت إلى البيت تهافتت على كتف حبيبها بكاءً ونحيبا بدلا من الاحتفال معه بحظها السعيد.

من أسوأ عواقب المقارنة الاجتماعية المسافات التي نضعها بيننا وبين من يسوؤنا نجاحهم.[2] العجيب أنّه كشفت دراسة صحة ذلك حرفيا ومجازيا. أخبر الباحثون المشاركين في الدراسة بأنهم يقيسون اهتمام الطالب ومعارفه في موضوعات مختلفة من أجل برنامج منافسات قادم. ظن الطلبة أنهم يُختبرون مَثنى مَثنى[3]، ولكن كان الطالب الآخر من

(1) Abraham Tesser, "Toward a Self-Evaluation Maintenance Model of Social Behavior," in Advances in Experimental Social Psychology, vol. 21, ed. Leonard Berkowitz (New York: Academic Press, 1988), 181-227.

(2) Robert Pleban and Abraham Tesser, "The Effects of Relevance and Quality of Another's Performance on Interpersonal Closeness," Social Psychology Quarterly 44 (1981): 278-85.

(٣) أي مجموعات مكونة من اثنين. (المترجم)

كل مجموعة جزءا من فريق البحث. وعُقدت منافسة زائفة، وطُرح على الطلبة مجموعة من الأسئلة في مواضيع مثل موسيقى الروك وكرة القدم. وأخبر المختبِرون كل طالب أنه تفوق على زميله أو أن زميله تفوق عليه. ثم قاس المختبرون مدى قرب كل مشترك مِن زميل الدراسة بسؤاله عن مقدار الأشياء التي يظن أنهما يشتركان فيها معا وإلى أي مدى يريد أن يتعاون هو وزميله في المستقبل. بل نظروا كذلك إلى المسافة التي فصلت بينهما وهما جالسان إلى جنب بعض بعدما نُقلا إلى غرفة أخرى، هل زادت أم نقصت؟ ولمّا أخبر الطلبة أن زملاءهم تفوقوا عليهم، أحس كل طالب أنه زاد بُعدا عن زميله، بل جلس كذلك مسافة أبعد.

المفارقة المحزنة أننا أردنا النجاح في أول الأمر لنحوز القبول والاستحقاق والقرب من الآخرين. وهذا مثال نموذجي على حالة كاتش ٢٢.[1] ولكن منافسة الآخرين تضعنا في حال لا يمكن الفوز فيها، حال تُبعدنا عن مشاعر الترابط التي نتوق إليها.

نحن في مواجهة الآخرين

نحن لا نقارن أنفسنا بالآخرين فقط، بل نقارن جماعتنا - الأمريكيين والروس والجمهوريين والديموقراطيين والنصارى والمسلمين وهلّم جرّا - بجماعات أخرى. لذلك نضع عادة على أذرعنا (أو على سيّاراتنا) شعار الجماعة. نظرتنا إلى أنفسنا مُشبعةٌ بالتصنيفات الاجتماعية التي تعرّفنا وتشعرنا بالأمان والقبول داخل جماعة ذات حدود واضحة. الإحساس

---

(١) وهي حالة متناقضة لا يستطيع المرء الفرار منها لما فيها من شروط متناقضة. مثال: «كيف أحصّل الخبرة (حتى أتقدم إلى وظيفة جيدة) وهم يرفضونني دائما لأني ليست لي خبرة؟» (المترجم)

بالانتماء يمكن أن يوجد داخل هذه الهويات الجماعيّة، ولكنه مع ذلك لا يزال محدودا. ما دمنا نعطف على مجموعة من البشر لا البشر عامة فنحن نخلق انقسامات تفرق بيننا وبين رفقائنا.

ومع الأسف هذه الانقسامات كثيرا ما تؤدي إلى التحيّز والبغض. وكما أننا نحب أن نشعر بأننا أفضل من الآخرين وأننا فوق المتوسط في السمات الشخصية، نحب كذلك أن نشعر أن جماعتنا أفضل من سائر الجماعات. وفقا لنظرية الهوية الاجتماعية لهنري تايفل،[1] حين ننتمي إلى جماعة، نستمد شعورنا بالاستحقاق من كوننا أعضاء في هذه الجماعة. ومن ثمّ نُفرط في النظر إلى «أنفسنا» بإيجابية وإلى «الآخريسن» بسلبية. سعينا إلى الهويات الجماعية هو أصل التمييز والعنصرية ضد الجماعات. أريد الحط من جماعتك العرقيّة أو الجندريّة أو السياسية أو القوميّة لأن ذلك يؤكد تفوّق جماعتي ومن ثم يبث فيّ مشاعر الفخر والتفوق. حين يلبس عضو في منظمة كو كلوكس كلان رداءه وقناعه الأبيضين، أو حين يشارك إرهابي محتمل في مظاهرة عنصرية، يزيد شعوره بالاستحقاق زيادة هائلة خطيرة تفوق زيادة أي مخدر.

أظهر بحث هنري[2] أن التحيزّ ضد الجماعات يحدث كذلك حين تكون معايير الجماعة التي ننتمي إليها اعتباطية. على سبيل المثال، يدفع اختيار الناس على أساس تفضيلهم للفنان التجريدي (كلي) أو (كاندينسكي)، أو حتى على أساس أحد وجهي العملة، إلى تفضيل أعضاء جماعتهم، ومدّهم بمزيد من الموارد، والشك في أعضاء الجماعات الأخريات.

---

(1) Henri Tajfel, "Social Identity and Intergroup Behaviour," Social Science Information 13 (1974): 65-93.

(2) Tajfel, "Experiments in Intergroup Discrimination," Scientific American 223 (1970): 96-102.

الهوية الجماعية أصل جميع الصراعات، سواء كان ذلك شجارا بين فريقي كرة قدم محليين أو حربا عالمية شاملة. فَهِمَ تايفل عن تجربة انعكاسات هذا النوع من التحيز الجماعي. كان تايفل يهوديا بولنديا يدرس في جامعة السوربون في باريس خلال الحرب العالمية الثانية، زُج به في الجيش الفرنسي ثم أسره الجيش النازي. سيق إلى معسكر أسرى الحرب وما نجا إلا لأن لا أحد عرف أنه يهودي. ولكن قُتل أكثر أصدقائه وأقاربه في بولندا. كانت الهولوكوست من أسوأ الأمثلة - وغير الأخيرة مع الأسف - على مقدار الإساءة التي قد يلحقها بعض الناس ببعض عن طريق تصنيف النفس والآخرين في جماعات مختلفة.

ولكن من حسن الحظ أن علماء النفس وجدوا أن إحساسنا بالانتماء لو شمل البشر كلهم بدلا من الاقتصار على جماعاتنا لخف الصراع كثيرا. إذا اعترفنا أننا مترابطون لا متنافرون، أمكن مدّ ظلال الفهم والعفو إلى أنفسنا والآخرين من غير وضع حواجز كثيرة بيننا. توضح دراسة هذا الأمر توضيحا جيدا.(١) سُئل طلبة جامعيون يهودٌ عن رغبتهم في العفو عن ألمان العصر الحديث لما صنع أجدادهم في الهولوكوست. كان في الدراسة حالتان، حالة وصف فيها الهولوكوست بأنه حادث بغى فيه الألمان على اليهود، وحالة وصف فيها بأنه حادث بغى فيه بشر على بشر آخرين. كان اليهود المشاركون في الدراسة أعزم على العفو عن ألمان العصر الحديث حين وصف الحادث بأنه كان بين بشر لا بين جماعات مختلفة، وعدّوا الألمان في هذه الحالة أقرب إليهم. حين نحوّل نظرتنا

(1) Michael J. A. Wohl and Nyla R. Branscombe, "Forgiveness and Collective Guilt Assignment to Historical Perpetrator Groups Depend on Level of Social Category Inclusiveness," Journal of Personality and Social Psychology 88 (2005): 288-303.

من التمايز عن سائر الناس إلى التماثل نستطيع تغيير تصوراتنا وردود أفعالنا العاطفية تغييرا هائلا.

يقدّم برنامج جميل يُدعى (يوم التحدي)[1] لطائفة من طلبة الثانوية مجموعة نشاطات تمتد طول النهار تعزز مشاعر الترابط بينهم وبين زملائهم. في تدريب يُدعى «الحدود التي تفصل بيننا» على سبيل المثال، يُطلب من المراهقين أن يصطفوا إلى جنب الصالة الرياضية في المدرسة. ثم يذكر قائد فريق جملة من التجارب المؤلمة ويطلب من الواقفين أن ينتقلوا إلى الجانب الآخر من الصالة الرياضية إن لم يواجهوا من قبل هذه التجارب. كل تجربة ينادى عليها ببطء، وهذا يوفر متسعا من الوقت لجميع الناس ليروا من منهم واجه مثل الذي واجهوا. «رجاء انتقل إلى الصف الآخر إن نالك أذى أو حكم عليك بسبب لونك. . . أو حط من قدرك معلم في فصل أو تلميذ. . . أو سخر منك أو نالك أذى من لبس نظارة أو تقويم أسنان أو سماعة أذن. . . أو من طريقة حديثك أو هيئة ملبسك أو شكل جسمك أو وزنه أو مظهره. في لحظة ما يكون كل فرد في الصف قد جاوز الخط، وهذا يعني أن جميع المراهقين قد تعرّضوا لسهام النقد في لحظة ما من حياتهم. حتى أجلد الصبيان تدمع عيناه ويوشك على البكاء بعد المشاركة في هذا التدريب، ما إن تحل عليهم جميعا سحابة التعاطف. تهدم هذه التجربة الحواجز المتخيلة التي تُشعر المراهقين بالوحدة، وتخبرهم أن العزلة التي كانوا فيها لم تكن إلا وهما، وتقلل نشوب الصراعات بينهم.

---

(١) إذا أردت مزيدا من المعلومات فانظر http://www.challengeday.org. ويمكنك أيضا أن تشاهد مقطعا من التدريب المذكور بالبحث في اليوتيوب عن "The Teen Files—Part 2: Lines That Divide Us".

لذلك يعد الإقرار بالإنسانية المشتركة المضمّن في العطف على النفس قوة شفاء عظيمة. إذا استمددنا شعورنا بالانتماء والاستحقاق من كوننا بشرا يستحيل أن نُرفض أو ننبذ من الآخرين. لا يمكن أن تنزع منا إنسانيتنا، مهما كان سقوطنا. يؤكد نقص كل امرئ فينا أنه عضو من أعضاء الجنس البشري، لا ينفك عنه.

وهم الكمال

ولكن كثيرا ما تخدعنا عقولنا فتقنعنا أننا يمكن، بل يجب، أن نغير من أنفسنا. لا أحد يحب أن يرى نفسه ناقصا. ولكن بعض الناس لا يطيقون النقص. يعرَّف الكمالُ بأنه سعيٌ لا يُغالَب إلى تحقيق الأهداف ورفض الإخفاق في بلوغ الآمال والمطامح. يلقى الساعون إلى الكمال قدرا هائلا من الضغط والقلق من إخراج الأشياء في أحسن صورة، ويصيبهم كرب عظيم إن لم يفلحوا في تحقيق ذلك. النظرة المتطرفة التي لا ترى إلا الأبيض والأسود - إما عظيم كامل وإما وضيع خائب - تجعل الساعين إلى الكمال غير راضين عن أنفسهم.

كان توم كاتبا، وكان يحصّل أجرا حسنا من كتابة الروايات التاريخية، ولكنه لم يحقق قط نجاحا كبيرا. ومع أنه كان قادرا على دفع تكاليف المعيشة (وهذا إنجاز عظيم بين الكتّاب) قال في نفسه لا أرضى حتى أكتب الرواية الأكثر مبيعا. ثم نال فرصته الكبيرة. أثنت مجلة النيويورك تايمز على روايته الأخيرة ثناء عظيما، ولم يلبث أن دُعي إلى مقابلات شخصية في عدد من قنوات التلفاز والراديو. وبدأت مبيعات الكتاب تزداد ازديادا كبيرا. لم يلبث طويلا حتى بدأت تراود نفسه كلمة «الرواية الأكثر مبيعا» مطبوعة على الغلاف. ومع أنه رأى قفزة كبيرة في المبيعات،

ودخل الكتاب قائمة الكتب الأكثر مبيعا (بلغ المرتبة الثالثة والعشرين)، ظل توم غير سعيد. شغله أن الكتاب لم يبع أكثر من ذلك. لم يكن الأول بين سائر الكتّاب، بل لم يكن من أول عشرة. العجيب أن توم زاد غمًّا بعدما زادت المبيعات أكثر من قبل، وزاد استمساكا بأن يصبح الكاتب «الأفضل». لم يرض أن يكون كاتبا جيدا، لذلك أحس أنه كاتب خائب، مع أنه كان كاتبا ناجحا. تبرز قصة توم بشاعة السعي إلى الكمال، وما يجره من معاناة.

هل السعي إلى الكمال إذن له مزايا؟ المفيد في السعي إلى الكمال هو الإصرار على إخراج أحسن ما لديك. قد يكون السعي إلى تحقيق الأهداف ورفع الطموح سمة نافعة مفيدة. ولكن إن كان هذا السعي مجردا عن تقبل الفشل، فهو إذن سعي ضار. ويؤدي إلى نتائج عكسية. تشير الأبحاثُ[1] إلى أن الساعين إلى الكمال أقرب إلى الإصابة باضطرابات الأكل والقلق والاكتئاب وجملة أخرى من الاضطرابات النفسية.

لو كنا كاملين لما كنا بشرا، بل عرائس مثل عرائس باربي وكِن البلاستيكية، وهي عرائس جميلة ما في ذلك شك، ولكن ميتة لا حياة فيها. الحياة البشرية حية لا تنقضي عجائبها، لا حياة ميتة رتيبة خالية من العيوب. الحياة فيها معاناة ويأس مثلما فيها فرح ومجد. وطلب الكمال يعني الانصراف عن عيش ما في الحياة من فرح وترح ويأس وطموح. ثم إن الكمال ممل! تعكس شخصية يوتيوب الشهيرة كلي[2] (وهي فتاة مراهقة يؤدي دورها الممثل الكوميدي ليام كايل سوليفان) هذا الأمر

(1) Gordon L. Flett and Paul L. Hewitt, Perfectionism: Theory, Research, and Treatment (Washington, D.C.: American Psychological Association, 2002).

(2) The video, by Liam Sullivan, is called "Let Me Borrow That Top".

على نحو بديع وهي تقول بصوت الفتاة المراهقة المستاء الضجر: «زرت الجنة من قبل. ولكن لم تمر خمس دقائق حتى مللت وقلت: حسبي، ما هذا الملل، أنا خارجة!» اصدقني. ألا توافقها الرأي؟ هل تريد العيش في عالم كل شيء فيه كامل؟ الأشياء غير المرغوبة وغير المتوقعة هي التي تضفي على حياتنا الإثارة والتشويق.

النقص كذلك يساعدنا على النمو والتعلم. أعجبك أم لم يعجبك، نحن لا نتعلم إلا بعد السقوط، تماما كما كنا نسقط ونحن نتعلم المشي أول مرة. قد يوجّهنا آباؤنا ملايين المرات: لا تقربوا الموقد الساخن، ولكننا لا نتعلم الدرس إلا بعدما نلسع أنفسنا. فرص التعلم التي يتيحها الفشل تعيننا على تحقيق أحلامنا. كما قال فولفجانج بَك «تعلمت من المطعم الذي فشل أكثر من جميع المطاعم التي نجحت». بلى، الفشل مثبّط. لكنه كذلك غير مستمر ويُكسب الحكمة. عُدّوا الفشل جزءا من التعلم من الحياة. لو كنا كاملين ولدينا جميع الإجابات لما توفرت لنا فرصة طرح الأسئلة، ولما استطعنا اكتشاف الجديد.

الترابط

حين ننقد عيوبنا، نفترض أن في الخارج كيانا مستقلا له حدود واضحة يسمّى «أنا» يمكن توجيه اللوم إليه عند كل فشل. ولكن هل هذا صحيح؟ شخصياتنا وطريقة تفكيرنا وما نفعل، كل ذلك يتداخل مع سائر الناس والأحداث تداخلا معقدا لا ينفصم، وهذا يصعّب إلقاء اللوم على فرد أو حدث معيّن. لنقل أن فيك غضبا تُنكره على نفسك. ما الذي أكسبك هذا الغضب؟ لعل للجينات يدا في ذلك. ولكن قل لي، هل اخترت جيناتك قبل دخول هذه الدنيا؟ قطعا لا، جيناتك مصدرها أشياء

لا شأن لك بها. أو لعلك نشأت في بيت كله صراعات لا يُسمع فيه إلا الصياح والصخب. ولكن قل لي، هل اخترت أن تكون أسرتك هكذا؟

إن دققنا في عيوبنا فسرعان ما يتبيّن لنا أنه لا يد لنا فيها. عادة تتعاون الظروف الخارجية على تشكيلنا من غير تدخل منا. لو كانت لك سيطرة على الأفكار والعواطف والأفعال التي لا ترضاها لما ظلت ملازمة لك، ولتخلصت من طبعك الكئيب القلق المتوتر ولصرت إنسانا هادئا واثقا يشع على من حوله سرورا وبهجة. لا شك أنه ليس لك كامل السيطرة على أفعالك، وإلا فعل كل امرئ ما يستحسنه فقط. فلمَاذا إذن تجرّع نفسك هذه الأحكام القاسية؟

نحن نتاج ملايين الظروف المسبقة التي اجتمعت معا حتى شكلت شخصياتنا الحالية. أوضاعنا الاقتصادية والاجتماعية ومحاداثتنا وترابطاتنا الذهنية القديمة وثقافتنا وجيناتنا وتاريخ أسرتنا، كل ذلك كان له دور كبير في تشكيل شخصياتنا الحالية. يطلق تِك نات هان معلّمُ الزّن على ذلك مصطلح «التداخل».

> إن كنت شاعرا لرأيت سحبا طافية على هذه الورقة. من غير السحاب لن يكونَ ماء، ومن غير الماء لن تنمو أشجار، ومن غير الأشجار لن تستطيع صناعة الورق. إذن السحب موجودة. يستلزم وجود الورقة وجود السحابة. الورق والسحب مرتبطان أشد ما يكون الترابط.[1]

يخشى كثير من الناس الاعتراف بترابطهم المتأصل، لأن ذلك يقتضي الإقرار بأنهم لا يملكون كامل السيطرة على تفكيرهم وسلوكهم. وهذا

(1) Thich Nhat Hahn, Being Peace (Berkeley, CA: Parallax Press, 1987).

يُشعرهم بالضعف. ولكن ظن الإنسان بأن له كامل السيطرة وهْم. ووهم مضر، لأنه يجرّ اللوم والحكم على النفس. لومنا أنفسنا يشبه لومنا الإعصار على هبوبه. ومع أننا نعطي الأعاصير أسماء كإعصار كاترينا وإعصار وريتا، الإعصار لا ينشأ وحدَه من غير شيء، بل هو ظاهرة مؤقتة متبدّلة تنشأ من مجموعة ظروف متداخلة، كضغط الهواء وقوة الرياح ونسبة الرطوبة وحرارة الأرض وما إلى ذلك. الأمر هو هو معنا نحن البشر، نحن مثل الطقس، ظاهرة مؤقتة متغيّرة تنتج من مجموعة ظروف متداخلة. من غير الطعام والماء والهواء والمأوى لما كنا أحياء. ومن غير جيناتنا وأسرتنا وأصدقائنا وتاريخنا الاحتماعي وثقافتنا لما كان هذا سلوكنا ولا هذه مشاعرنا.

إذا أقررنا بأننا نتاج عددٍ لا يُحصى من العوامل التي لا نعرّف أنفسنا بها عادة، لم نحتج إلى أخذ «عيوبنا» على محمل شخصي. إذا أقررنا بشبكة الأسباب والظروف المعقدة المتداخلة خف حكمنا على أنفسنا وعلى الآخرين. فهم «التداخل» حق الفهم يعيننا على الإقرار بأننا نبذل قصارى جهدنا في مواجهة أعباء الحياة.

ولكن. ما العيب في الأحكام التي نطلقها؟ ألا نحتاج إلى الحكم لنعرف الصواب من الخطأ؟ ونكون مسئولين عن أفعالنا؟

يجب هنا أن نفرّق بين الحُكم والحِكمة المميِّزة. الحكمة المميّزة تدرك متى تكون الأشياء ضارة أو مجحفة، ولكنها تدرك كذلك الأسباب والظروف التي أدّت إلى الضرر أو الإجحاف. إذا عومل المخطئون بالعطف بدلا من الاتهام العنيف أمكن الخروج من دائرة الصراع والألم.(1)

(1) Joseph Goldstein and Jack Kornfield, Seeking the Heart of Wisdom: The Path of Insight Meditation (Boston: Shambhala, 1987).

تخيّل أن تستمع إلى قصة شاب سرق مصرفا وأطلق سلاحه في ذراع أمينة الصندوق وهي تحاول طلب النجدة. قد تحكم في أول الأمر على الشاب حُكما قاسيا فتقول «وحشٌ، لابد من سجنه إلى الأبد». ثم تتعرف إلى تاريخه وسوابقه الجنائية. فتجد أن أبويه كانا مدمنين للمخدرات. ولما بلغ الحادية عشرة خرج إلى شوارع حي من الأحياء يسرق ويتعارك من أجل لقمة تقيم أوده. ثم حاول أن يتقدم إلى وظيفة ويسلك طريقا مستقيما ولكنه كلما قُبل في واحدة طُرد منها لأنه لا يُحسن القراءة والكتابة، ثم رجع إلى طريق الجريمة مجددا. بعدما تعلم ذلك قد يبدأ غضبك من المجرم يفتر قليلا. بل قد ترق له. هذه الرقة لا تعني تبرئة الرجل، أو الرضا عمّا صنع. قد تظل على رأيك الأول، وهو أن يُسجن كي يُضمن إحلال الأمن في المجتمع. ولكن سوف يكون لك فهم أعمق لِما حمله على ما صنع، وسوف تظل في أثناء ذلك تراه إنسانا. وما يدريك، لعله يتغيّر إن تلقى المساعدة والدعم المناسبين.

هذه حكمة مميزّة لا حكما على الرجل. الحكم يجعلنا نصنّف الناس إما أشرارا وإما أخيارا ونختزلهم في قوالب. أما الحكمة المميّزة فتقر بالتعقيد والغموض. وتقر أن الحياة اتخذت هذا المسار لسبب، ولكن ترى كذلك ألو كانت الظروف مختلفة لكانت النتيجة مختلفة.

عيسى له قول شهير: «من كان منكم بلا خطيئة فليرمها بحجر». ثم قال وهو يموت على الصليب: «أبي، اغفر لهم، فإنهم لا يعلمون». كان مقصوده واضحًا: علينا أن نعطف على كل الناس حتى أعتى المخطئين، ومن جملتهم نحن.



التدريب الأول

ترك التعريفات التي نعرّف بها نفسنا بالاعتراف بترابطنا المشترك

فكّر في صفة فيك تنكرها، صفة تعرّف بها نفسك. على سبيل المثال، ربما تعد نفسك خجولا أو كسولا أو غضوبا. ثم اسأل نفسك:

١. متى تظهر منك هذه الصفة، أكثر الأحيان أم بعض الأحيان، أم مرة كل زمن طويل؟ تُرى من تكون حين لا تظهر هذه الصفة؟ ألا تزال أنت؟

٢. هل تظهر هذه الصفة في ظروف خاصة ولا تظهر في ظروف أخرى؟ وإن توفّرت هذه الظروف، فهل هذه الصفة تعرّفك حقا؟

٣. ما الأسباب والظروف المختلفة التي أكسبتك هذه الصفة من الأول (هل كانت تجارب أسرية مبكرة أم جينات أم ضغوط... إلخ)؟ إن كان لهذه العوامل «الخارجية» يدٌ في اكتساب هذه الصفة، فهل دقيقٌ أن تظن أن هذه الصفة تعكس شخصيتك الداخلية؟

٤. هل اخترت هذه الصفة، وهل في يدك إظهارها أو إخفاؤها؟ إنْ لم يكن كذلك، فلمَ تحكم على نفسك إذن؟

٥. أرأيت إن أعدتَ صياغة وصفك لنفسك كيّ لا تعرّف نفسك بهذه الصفة؟ على سبيل المثال، بدلا من أن تقول «أنا شخص غضوب» قل «أحيانا، في بعض الأحوال، أغضب». الآن هل تغيّر شيء؟ ألا تجد مزيدا من الحرية والمتنفس وراحة البال؟

كلنا خاضع للحدود البشرية. كلنا يعاني الأمر نفسه. كتب الروائي البريطاني جيروم كلابكا جيروم مرة: «ما يدفعنا إلى الحدب على بعضنا

أخطاؤنا وعيوبنا لا مناقبنا وفضائلنا. حماقاتنا هي التي توحّدنا». بإقرارنا بنقصنا المشترك يوفر العطف على النفس الترابط المطلوب لنحيا حياة مزدهرة ونبلغ ذروة طاقاتنا. بدلا من النظر خارجنا طمعا في تحصيل القبول والانتماء، يمكننا تحصيل هذه الحاجات بالنظر داخلنا.

قصتي: ما الطبيعي على أي حال؟

أعانني التدرب على العطف على النفس، ولا سيما تذكر الطبيعة الإنسانية المشتركة، على تجاوز أصعب تحد في حياتي. بعد بضع سنوات من توظيفي في جامعة تكساس بمدينة أوستن، ولدتُ طفلا جميلا اسمه روان. وبعد مرور ثمانية عشر شهرا علمنا أن به بأسا. ما كان يشير إلى الأشياء، وهذا شيء يفعله الأطفال بحلول عيد مولدهم الأول. وما كان يلتفت إذا نادينا اسمه، وما كان يناديني بأمي، بل ما كان يناديني بشيء قط. ما كان ينطق إلا خمس كلمات - كلها تبدأ بحرف الباء - إلى جانب بعض الأسماء، أغلبها من مسلسل الرسوم المتحركة (توماس قطار السكة الحديدية). كان يقضي الساعات في هوس يرتب حيواناته اللُعب. وكانت تأتيه نوبة غضب شديدة من أقل الأشياء. كنت أعلم أن التربية صعبة، ولكن ليس بهذه الصعوبة. لمَ لم أستطع وقفَ سلوكه المخرب؟ هل كنت أما سيئة؟ هل لم أكن حازمة؟

كنت أتساءل هل يعاني روان اضطرابا من اضطرابات النوم؟ هل يعاني ثقلا في السمع أو تأخرا في الكلام؟ هل به اضطراب المُعالجة السمعية؟ طفت به على كل المتخصصين. واشتريت كل كتاب قد يعين. وفعلت كل شيء إلا التحقق من أن ما يظهر عليه بوادر توحد. لا بد أن عقلي غير الواعي حينها شك أنه مصاب بالتوحد، ولكن عقلي الواعي لم

يُرد الإقرار بذلك. قلت في نفسي مهما كان الذي به، مستحيل أن يكون هذا الطفل الجميل الوسيم اللذيذ مصابا بالتوحد. كان طفلا مُحبا ودودا، وكان ينظر في عينيك، لا يتجنبهما. والأطفال المصابون بالتوحد لا يفعلون ذلك، صحيح؟ مرة ابتسم لي روان ابتساماته الجميلة الخالبة، حينها قلت لزوجي روبرت وأنا نصف مازحة «على الأقل تأكد لنا أنّه ليس مصابا بالتوحد!»

وبينما أنا أتجهز لجلسة تأمل صامتة مقرر أن تبدأ في ظهيرة ذلك اليوم ضاق بي ولم أعد أستطيع تجاهل هذا القلق المؤرّق. تنفّست بضع تنفّسات عميقة ومضيت إلى الحاسوب وكتبت «التوحد، أولى علاماته». قالت الصفحة الإلكترونية إن ظهر على طفلك ثلاث علامات من عشر فيحتمل أن يكون به توحد، ولا بد من أخذه سريعا إلى متخصص. كان يظهر على روان تسع علامات. العلامة الوحيدة التي لم تظهر عليه هي تجنب النظر في عيون الآخرين.

حينئذ علمت أن روان مصاب بالتوحد. فاتصلت بروبرت أبلغه. فلما سمع ذلك شُده مثلي. قلت: «لن أذهب إلى جلسة التأمل». قال: «لا، اذهبي. أنت بحاجة إليها. وأريدك أن تكوني هادئة متماسكة كي تساعديني حين تعودين». بكيت طوال رحلتي التي امتدت ساعتين إلى مركز جلسات التأمل، وظللت الأيام الأربعة التالية في ألم بعدما عرفت أن ابني مصاب بالتوحد. «كيف ذلك؟» «هل ينساب روان من بين أيدينا؟» «كيف نصنع؟» تركت مشاعر الخوف والأسى تنسال من غير مقاومة. منحت نفسي ما استطعت من العطف والإحسان. وإن تسلل إليّ خاطر من قبيل «كيف أأسى على روان وأنا أكن له هذا الحب الكبير؟» صرفته لئلا تغلبني خواطر الحكم

علـى النفـس. كانـت مشـاعر الأسـى طبيعيـة، يمـر بهـا كل الآبـاء فـي مثـل هــذه المواقــف.

بعدمــا عــدت مــن الجلســة، كان علينــا أنــا وروبــرت أن نقبــل واقعنــا الجديــد. كل الأحــلام التــي رســمناها فــي أذهاننــا عــن الابــن الكامــل - قلنــا ســوف ينــال الدكتــوراة مثلــي، أو يصيــر كاتبــا ناجحــا مثــل أبيــه - طــارت واضمحلــت اضمحــلال الأبخــرة الذاهبــة فــي آفــاق الســماء. كان طفلنــا مصابــا بالتوحــد.

أعتـرف أننـي كنـت فـي بعـض الأوقـات أشـفق علـى نفسـي. إذا كنـت مـع روان فـي الحديقـة علـى سـبيل المثـال أنظـر إلـى سـائر الأمهـات ذوات الأطفـال «الطبيعييـن» وأأسـف علـى نفسـي أسـفا شـديدا. لـمَ ليـس لـي طفـل طبيعـي؟ لمـاذا لا يجيـب روان إذا سـأله طفـل آخـر عـن اسـمه؟ لمـاذا يعجـب سـائر الأطفـال مـن سـلوكه؟ بـدأت تتسـلل إلـيّ مشـاعر الوحشـة والوحـدة والانفصـال عـن عالـم الأسـر «الطبيعيـة». وجـدت نفسـي أصـرخ مـن داخلـي قائلـة: «**لا ينبغـي أن تكـون الأمومـة هكـذا! هـذا ليـس الـذي اخترتـه! لمَـاذا اختارنـي القـدر دون بقيـة الأمهـات؟**» ولكـن مـن حسـن الحـظ أنقذنـي العطـف علـى النفـس مـن الاستسـلام لهـذه الخواطـر. كنـت وأنـا أنظـر إلـى سـائر الأطفـال يلعبـون علـى الأراجيـح أو ينزلقـون علـى الزلّاقـات أذكّـر نفسـي أن أكثـر الأسـر واجهـت تحديـات فـي تربيـة أولادهـم. ربمـا لا يكـون التوحـد هـو التحـدي الـذي واجهـوه، ولكـن تحديـات أخـرى، كالاكتئـاب واضطرابـات الأكل وإدمـان المخـدرات والسـخرية فـي المـدارس والأمـراض الخطيـرة. كنـت أنظـر إلـى بقيـة الأسـر فـي الحديقـة وأتذكـر أن لهـم أحزانـا ومحنـا كذلـك، إن لـم يكـن الآن ففـي مسـتقبل الأيـام. بـدلا مـن أمسـح علـى نفسـي وأقـول «مسـكينة» كنـت أفتـح أبـواب قلبـي لـكل الآبـاء الذيـن يبذلـون وسـعهم فـي

مواجهة الشدائد. وملايين الآباء في البلاد النامية التي ليس فيها طعام يكفي أولادهم؟ لستُ وحدي الذي يعاني.

بعدما صرت أفكر هكذا بدأت أولا أقبل أننا بشر وأن البشر يواجهون أشياء غير متوقعة. حينها أنظر إلى ما يواجه الآباء من مصاعب وأحزان نظرة ود، وكذلك السعادة والحب التي يجرها علينا الأطفال. ثانيا، أخذت معاناتي حجمها. بدلا من الاعتقاد بأن سائر الآباء يعيشون في راحة ودعة مقارنةً بي، تذكرت أنهم قد يكونون في معاناة أكبر مما أنا فيه، أكبر بكثير. التوحد في العموم لم يكن شيئا سيئا، وفي أيدينا فعل أشياء كثيرة تعين روان على ما هو فيه إعانة كبيرة. الهدية الحقيقية التي منحني إياها العطف على النفس هي الصبر، الصبر على فعل الأشياء التي أعانته على شأنه الذي يكابد في النهاية.

ولعل الأهم أن التركيز على الحالة الإنسانية المشتركة جعلني أحب روان لشخصه. لمّا تذكرت أن الأزمات والتحديات يمر بها الناس جميعا، سهل علي تجاوز يأسي من عدم إنجاب طفل «طبيعي».

وما الطبيعي على أي حال؟ ربما روان يجد صعوبة في التعبير عن نفسه لغويا أو في الاندماج في المجتمع، ولكنه كان طفلا محبا سعيدا. كونك بشرا لا يعني أن تكون شيئا معينا، ولكن أن تكون كما تشكلك الحياة، بما فيك من نقاط ضعف وقوة ومواهب وعادات وصفات غريبة وبما تواجه من تحديات. قبولي للحالة الإنسانية سهّل علي قبولُ روان وقبول كوني أما لطفل مصاب بالتوحد.

الفصل الخامس:
اليقظة الذهنية

لا يمكنك وقف الأمواج ولكن يمكنك تعلم ركوبها.

- جون كَبَت زِن، أنت أنت، أينما ذهبت

الركن الثالث للعطف على النفس هو اليقظة الذهنية. تشير اليقظة الذهنية إلى التركيز على ما يحدث في اللحظة الآنية من غير إصدار أحكام. أي مواجهة الواقع. نحن نحتاج إلى رؤية الأشياء على حقيقتها، لا أكثر، ولا أقل، كي نستجيب لما يحدث بأكبر عطف ممكن، ومن ثم أحسن طريقة ممكنة.

التوقف لرؤية لحظات الألم

كي نعطف على أنفسنا، علينا أولا أن ندرك أننا نتألم. نحن لا نستطيع شفاء شيء لا نحس به. كما ذكرنا من قبل، مشاعر الندم والنقص والحزن والوحدة وما إلى ذلك كثيرا ما نخفق في اعتبارها لحظات ألم تحتاج إلى استجابة عاطفة. حين تنظر في المرآة وتقرر أنك قصير، أو أن أنفك كبير، هل تخبر نفسك فورا أن هذه مشاعر نقص مؤلمة تستحق

اسـتجابة عاطفـة حانيـة؟ حيـن يطلبـك مديـرك فـي مكتبـه ويخبـرك أن أداءك دون المنتظـر، هـل أول مـا تفعلـه مواسـاة نفسـك؟ فـي الغالـب لا.

لا شـك أننـا يؤلمنـا القصـور عـن بلـوغ المعالـي التـي أردناهـا، ولكـن عقولنـا عـادة تركـز علـى الفشـل، لا الألـم الـذي يجـره الفشـل. وهـذا فـرق مهـم. مـا إن نـرى شـيئا فـي أنفسـنا لا يعجبنـا، ينصـرف انتباهنـا تمـام الانصـراف إلـى عيوبنـا الظاهـرة. حينئـذ لا نسـتطيع رؤيـة الألـم الـذي تجـره علينـا مشـاعر النقـص، فضـلا عـن الاسـتجابة لهـا اسـتجابة عاطفـة.

ونحـن لا نتجاهـل الألـم الـذي تجـره مشـاعر النقـص فقـط. العجيـب أننـا نشـتد علـى أنفسـنا إن سـاءت الظـروف مـن غيـر أن يكـون لنـا يـد فـي ذلـك. لنقـل علـى سـبيل المثـال أن أمـك مرضـت مرضـا شـديدا أو أنـك صدمـت سـيارة مـن الخلـف علـى الطريـق السـريع. يبـدأ أكثـر النـاس فـي مثـل هـذه الظـروف - ولـو لـم يلومـوا أنفسـهم علـى الـذي صـار - في حـل المشـكلة فورا. نقضـي وقتـا طويـلا ونبـذل جهـدا هائـلا فـي حـل المشـكلة، فنحـدد المواعيـد مـع الأطبـاء، ونتصـل بشـركات التأميـن، وهلـم جـرا. لا شـك أن كل ذلـك لا بـد منـه، إلا أن علينـا أن نـدرك أن هـذه التجـارب تسـتنزفنا عاطفيـا. نحتـاج إلـى التقـاط أنفاسـنا قليـلا ونقـر بأننـا فـي شـدّة، وأن ألمنـا يسـتحق اسـتجابة عاطفـة حانيـة. وإلا ظـل ألمنـا علـى حالـه وتضاعـف قلقنـا وضغوطنـا. نحـن نعـرّض أنفسـنا لخطـر الاحتـراق والإجهـاد لأننـا نبـذل جهدنـا كلـه فـي حـل مشـكلات خارجيـة وننسـى أننـا فـي حاجـة إلـى إنعـاش دواخلنـا.

لا عجـب أننـا نكثـر مـن تجاهـل ألمنـا، ذلـك أننـا مفطـورون علـى تجاهلـه. يشـير الألـم إلـى وجـود مشـكلة محفـزًا اسـتجابة الكـر أو الفـر. يصـرخ فيـك قائـلا مشـكلة، اهـرب، خطـر! تخيـل لـو أن الألـم لـم يسـتطع الإشـارة إلـى شـيء يسـير مثـل «إصبعـك انغلـق عليـه البـاب، افتـح الآن وأخرجـه!» ولأننـا

مفطورون على البعد عن الألم، يستعصي علينا الالتفات إلى ألمنا وتحمله ومعايشته. لذلك يعزل كثير من الناس أنفسهم عن عواطفهم. وهذا طبيعي.

كذلك كان جايكوب. كان يجنب نفسه الصراع، وكان يسترضي سريعا أي امرئ يظهر عليه أي انزعاج. لم يرد أي عواطف ثقيلة. كان جايكوب رجلا طيبا، ولكن لم يكن يريد مواجهة آلام ماضيه. كانت أمه ممثلة تلفزيونية شهيرة قد وقفت حياتها على التمثيل. كانت تترك جايكوب كثيرا بين يدي المربيات وهي تعمل على عدد من المشاهد التمثيلية. كره جايكوب - في عقله غير الواعي - الوقت الذي قضته أمه بعيدة عنه، شاعرا أنها تفضّل مهنتها عليه. كان يخشى لو فتح الباب لمشاعر الغضب أن يكره أمه ويقضي على مشاعر الحب والترابط التي تجمعه بها. فما كان منه إلا أن كظم غضبه.

وقبل بضع سنين بدأ جايكوب يكتئب حتى ذهب إلى العلاج. أخبره المعالج أن من أسباب اكتئابه غضبه العظيم من أمه والجهد الذي بذله ليكظم هذا الغضب. كان بحاجة إلى الالتفات إلى مشاعره الكامنة، ولكن لمّا التفت جايكوب أخيرا إلى غضبه، بدلا من أن يسيطر عليه استحوذ عليه غضبه، حتى صار يطلقه على من حوله إطلاق النيران من الرشاش. فتح القدر الذي يغلي داخله وصار الغضب يفور وينكب كلما فكر في الطريقة «البشعة» التي عاملته بها أمه. بدأ يراها أما نرجسية، مثل نورما دِزموند في فيلم سانِست بوليفارد Sunset Boulevard. صار شخصا مسعورا لا يقظا. يشيع هذا التحول الهائل مع الأسف حين يبدأ الناس مواجهة مشاعرهم الثقال.

كما كان مع جايكوب، كظم العواطف ثم الانفجار أمر تعرّض له أكثرنا. تسيطر عواطفنا علينا حتى تصبغ واقعنا كله. ولا يوجد متنفس يمكّننا من قول «يا الله، لِما أنا مشدود الأعصاب هكذا. ألا أنظر إلى الأمر من ناحية أخرى؟» بدلا من التوقف والنظر إلى ما يحدث نظرة متجردة، تغلبنا هذه العواطف. نظن أن ما نفكر فيه ونشعر به إدراك مباشر للواقع، وننسى أننا نضع على الأشياء لمستنا الخاصة.

أذكر مرة أن أمي وحماتي جاءتا من خارج البلد في زيارة لي واستعارتا سيارتي ليخرجا مع ابني روان. كانت لي سيارة تويوتا هجينة تُفتح بلا مفاتيح، إذا قرّبت المفتاح من باب السيارة انفتحت. ما كان لها زر يُضغط ولا مفتاح يُدخل. هذه التكنولوجيا الجديدة بثت فيهما بعض القلق، لم تكونا تثقان بها. وبعدما فرغتا من نزهتهما وعادتا إلى مرأب السيارات، حاولتا تقريب المفتاح السحري إلى باب السيارة فلم يعمل. حاولت أمي مرارا، ولكن دون جدوى. «رأيتي! لا يمكن أن نعتمد على وسائل التحايل التسويقية الحديثة هذه!» ساءهما مآل الأمور، فها هما على بعد ساعة من البيت، عالقتان مع طفل مريض، وكل ذلك بسبب آلة حديثة ملعونة. فماذا صنعتا ليخرجا من هذا المأزق؟

اتصلتا بوكيل شركة تيوتا المحلي، فأخبرهما أن تتصلا بقفّال. ولما رتّبتا الأمر مع القفّال وصار في طريقه إليهما لمحتا فرد أمن في مرأب السيارات. لعله يستطيع أن يقدم لنا معونة ويخرجنا من هذا المأزق. أستاذ، سيارتنا التيوتا الهجينة ذات المفتاح العجيب لا تريد أن تفتح، هل استعملت قط من قبل هذه المفاتيح؟ دنا منهما الرجل ونظر نظرة في المفتاح ثم نظرة نظرة في السيارة. قال «تقولان إنها تويوتا هجينة؟ هذه

السيارة ليست هجينة. بل ليست تويوتا». كانت سيارتي مركونة على بعد ثلاثة فراغات. غلبهما رد فعلهما إلى درجة أن لا أحد فيهما فكر في اتخاذ خطوة تالية معقولة، وهي التحقق من أن هذه هي السيارة! تشارلي تشابلن له كلمة خالدة، قال «الحياة مأساة إذا نظرت إليها من قريب، فكاهية إن نظرت إليها من بعيد».

تشيع ردود الفعل المتطرفة - أو الأدق ردود الفعل المفرطة - إذا شغلت الإنسان صورته. إن كنت أخشى من حكم الناس علي - لنقل إن عليّ أن ألقي خطبة أمام الناس، وأنا قلقة من ذلك - فالمشاعر التي تخرج عند التفكير في الخطبة تشوّه الواقع تشويها هائلا. بدلا من ملاحظة القلق الذي أنا فيه، قد أتخيل سيناريوهات رفضٍ مختلفة، كأن يضحك الناس مني، أو يرمونني بالخضروات المتعفنة، وهلّم جرّا.

الذي يُفضي غالبا إلى ردة الفعل العاطفية المفرطة هذه أننا نحاول تجنب رؤية أنفسنا ناقصين أو «سيئين». حين تُمس نظرتنا الإيجابية إلى أنفسنا سرعان ما تسوء الأمور. في ذهني مثال قريب العهد (بل قريب العهد جدا) على ذلك. ظننت أني فقدت شهادة ضريبية مهمة أرسلتها إليّ مصلحة الضرائب كنت قد قدّمت عليها قبل شهور ووصلت إلي عبر البريد. كان آخر موعد ملء الشهادة قريبا. كنتُ على وشك إرسالها إلى المحاسب ولكني لم أجدها. ظللت أفتش وأفتش فلم أجد شيئا. فأصابني الهلع وركبني القلق. أي مصيبة هذه! أنا في خطر كبير! صرت غاضبة مضطربة. كان وراء ردة فعلي خوف من كوني فاشلة، وأن إهمالي (كان بريدي يتراكم على طاولة المطبخ تراكم أوراق الشجر في فصل الخريف) قد عاد يطاردني. من حسن الحظ أنني فطنت أخيرا لما يحدث، واستطعت أن أنظر إلى ردة فعلي نظرة يقظة. بلى، كنت أخشى فقدَ الشهادة، ولكن

هل كان الأمر حقا بهذا السوء؟ يمكنني طلب نسخة أخرى من مصلحة الضرائب، ومع أن ذلك قد يكون أمرا متعبا، لكنها ليست نهاية العالم. بل استطعت أن أمنح نفسي العطف، وأعترف أن حياتي كانت مشغولة وأني كنت منظمّة بالغة التنظيم في كل شيء. واسيت نفسي في هذه الشدّة، مذكرّة نفسي أن هذه الأشياء طبيعية ويمر بها الناس جميعا.

وبعد بضع ساعات رجع زوجي روبرت إلى البيت يعلو وجهه الخجل. قال إنه كتب من غير قصد على ظهر الظرف الذي أرسلته مصلحة الضرائب قائمة مشتريات، إذن لم يضع الظرف. لم أشتد عليه في الكلام - وهذا الذي كنت سأفعله لو ظللت مُنكرة على نفسي عدم كفائتي - بل ضحكت من الموقف كله. كم من مرة ضخمنا الأمور. كم من مرة اتهمنا أنفسنا أن الأمر أسوأ مما هو عليه. إن استطعنا النظر إلى قلقنا ومخاوفنا نظرة يقظة بدلا من الاستغراق فيها لأرحنا أنفسنا من ألم كثير ليس له داع. كما قال الفيلسوف الفرنسي مونتين ذات مرة «كانت حياتي كلها سوء حظ، وأكثر سوء الحظ هذا لم يحدث».

اليقظة تعيدنا إلى اللحظة الآنية وتقدم لنا الوعي المتوازن الذي يرسي دعامات العطف على النفس. اليقظة مثل المسبح الصافي الراكد الذي يعكس الأشياء كما هي من غير تشويه. بدلا من أن تسيطر علينا مشاعرنا، تعيننا اليقظة على النظر إلى الموقف نظرة أوسع وتضمن أننا لن نكابد شيئا لا داعي له.

وعي الوعي

حين نلحظ ألمنا من غير مبالغة، فهذه لحظة اليقظة. تنطوي اليقظة على ملاحظة ما يحدث في حدود وعينا كما هو هنا في اللحظة الآنية.

أذكر جيّدا أول مرة أجرب اليقظة. كنت حينئذ في الثانية عشرة، وكنت وحدي في البيت بعد العودة من المدرسة. كانت لأمي نسخة من كتاب رام داس (كن هنا في اللحظة الآنية) Be Here Now موضوع على طاولة القهوة. ومع أن الكتاب ظل على الطاولة بضعة شهور، شيء ما دفعني ذلك اليوم إلى التفكير في المراد من عنوان الكتاب. كن هنا في اللحظة الآنية. همم. أنا هنا، في اللحظة الآنية. تمشيت في غرفة المعيشة. لا أزال هنا، ولا أزال في اللحظة الآنية. ثم مضيت إلى المطبخ. لا أزال هنا، ولا نزال الآن. هل يمكن أن أكون شيئا غير هنا؟ هل يمكن أن أكون في غير اللحظة الآنية؟ ثم تبين لي الأمر، لا يوجد إلا هنا ولا توجد إلا اللحظة الآنية. أينما ذهبنا ومهما فعلنا، نحن هنا، في اللحظة الآنية. فار الحماس في عروقي فانطلقت أجري في البيت أضحك في دهشة وأقول هنا! الآن! هنا! الآن! هنا! الآن! صرت الآن أعلم حقيقة من أهم حقائق الحياة الأساسية، وهي أن الإدراك الواعي لا يوجد إلا هنا وفي اللحظة الآنية.

تقولون ولم هذا الأمر مهم؟ لأن فهم ذلك يعيننا على النظر إلى أفكار الماضي والمستقبل على أنها مجرد أفكار. الماضي لا يوجد إلا في ذكرياتنا، والمستقبل لا يوجد إلا في خيالاتنا. لذلك، بدلا من أن تغلبنا أفكارنا، نستطيع أن نقف وننظر ونقول «آه، هذا ما أفكر فيه وأشعر به وأمرّ به في اللحظة الآنية». نستطيع أن نستيقظ على حقيقة اللحظة الآنية.

اليقظة تعد في بعض الأحيان «فوق الوعي» أي وعي الوعي. فمثلا، بدلا من الشعور بالغضب، أنا واع أني الآن أشعر بالغضب. وبدلا من الشعور بألم القرحة في قدمي، أنا واع أني الآن أشعر بألم القرحة في قدمي. أنا لا أفكر فقط فيما سأقول في الاجتماع غدا، بل أنا واع أنا أني

أفكر الآن فيما سوف أقول في الاجتماع غدا. قد يبدو ذلك فرقا يسيرا غير واضح، ولكنّ له تأثيرا هائلا في قدرتنا على الاستجابة بفاعليّة للمواقف الصعبة. نحن إذ ننظر إلى ما نحن فيه نظرة واضحة متجردة نفتح أبواب الحكمة. حين يضيق وعينا ويتيه في غمرة الأفكار والعواطف، نعجز عن تأمل ردود أفعالنا وتقويمها.[1] وهذا يحجّر قدرتنا على التصرف بحكمة.

يشيع بين الذين يكتبون في اليقظة تشبيهُها بقاعة السينما. حين يشد اهتمامك قصة فيلم - فيلم إثارة على سبيل المثال - تتذكر فجأة في بعض اللحظات أنك تشاهد فيلما. قبلها، لمّا حسبتَ أن بطلة الفيلم سيدفعها الشرير من النافذة، قبضت على ذراعيّ الكرسي من الخوف، ولكن لم تلبث أن سمعت عطسة الرجل الذي يجلس إلى جنبك فأدركت أن لا خطر، وأنما هو فيلم. بدلا من أن تلهيك حبكة الفيلم، يتسع وعيك وتدرك ما يحدث على الحقيقة في اللحظة الآنية. إنما تشاهد نقاطا ضوئية (بكسلات) تتحرك على الشاشة. حينئذ ترخي قبضتك عن ذراع الكرسي، ويعود قلبك إلى سرعته الطبيعية، وتسرح في القصة مرة أخرى.

كذلك اليقظة. حين تركز أن في ذهنك أفكارا معيّنة وفي نفسك مشاعر معيّنة لا تعود مستغرقا في قصة الفيلم. يمكنك أن تستيقظ وتنظر إلى ما تمر به من منظور شخص آخر. يمكنك أن توجّه وعيك إلى نفسه، كأن تحدق إلى مسبح فترى صورتك تحدّق إلى مسبح. جرّبها الآن. كنت تقرأ الكلمات المخطوطة على هذه الصفحة من غير أن تلحظ أنك كنت تقرأ، ولكنك الآن تقرأ هذه الجملة وأنت واع أنك تقرأ. وإذا كنت جالسا، فأنت في الغالب لم تنتبه للأحاسيس المنبعثة من قدميك وهما مستقرتان على الأرض. الآن انتبه للأحاسيس المنبعثة من قدميك. صرت تحس في

(١) أي تقييمها. (المترجم)

قدميك وخزا (أو دفئا أو برودة أو تشنجا... إلخ) وصرت واعيا كذلك أنك تحس في قدميك وخزا. هذه هي اليقظة.

من حسن الحظ أن جايكوب تعلم أخيرا كيف يركز على مشاعر الغضب التي جرّها اختيار أمه مهنة التمثيل من غير إصدار أحكام عليها. علمه معالجه كيف يركز على مشاعر الأذى والاستياء التي كان يكنها لأمه كل هذه السنين، من غير أن يؤمن أن القصة التي قصها على نفسه كانت حقيقية وصادقة. كان غضبه صادقا، ولكن وعيه غير الناقد الذي ألجم غضبه أعانه على أن يدرك أن حب أمه الشديد له كان صادقا كذلك. بلى، أحبّت مهنتها وكرّست نفسها لها تكريسا هائلا ولكن كان من أسباب ذلك أنها أدرّت عليها من المال ما يؤمن مستقبل جايكوب. قبل أن يوجه إلى أمه اتهامات غاضبة، استطاع أن يهدّئ روعه عن طريق اليقظة الذهنية. ثم جالس أمه يحدثها حديثا صريحا ولكن رقيقا عما كابد في طفولته، وهذا الحديث أعان على توثيق علاقتهما. لو لم يتخذ جايكوب طريق اليقظة فلربما أحدث صدعًا في علاقتهما لا يلتئم إلا بعد سنين طويلة.

تسليط ضوء الإدراك

مما يعين على فهم اليقظة التفرقة بين الوعي ومحتويات الوعي. تدور أشياء كثيرة مختلفة في إطار وعينا، منها الأحاسيس الجسدية، والإدراكات البصرية، والأصوات والروائح والطعوم والأفكار والعواطف. كل هذه محتويات، أشياء تجيء وتروح. وإذا كنا ثابتين لا نتحرك تتنفس رئتانا، وينبض قلبنا، وتطرف عيوننا، وتخرج الأصوات ثم تضمحل. لو لم تكن مكونات الوعي تروح وتجيء لكنا في عداد الموتى. الحياة تستلزم الانتقال والتغير.

والوعي الذي يتحكم في هذه الظواهر كلها، هل يتغير؟ والإدراك الذي يضيء الأصوات والمشاهد والأحاسيس والأفكار؟ الوعي لا يتغير. الوعي هو الشيء الوحيد الذي يظل ثابتا، هو أساس الهدوء الذي تقوم عليه تجربتنا دائمة التغير. تتغير التجارب دائما، ولكن الوعي المدرك الذي يضيء لنا هذه التجارب لا يتغير.

تخيل طائر الكاردينال الأحمر يطير في أجواء السماء الزرقاء الصافية. يمثل الطائر خاطرا معينا على بالنا أو عاطفة، وتمثل السماء اليقظة التي تُمسك الخاطر أو العاطفة. قد يبدأ الطائر في اتخاذ مسارات دائرية مجنونة ويندفع من عِلٍ ويهبط على جذع شجرة، ولكن السماء تظل كما هي. حين نركز على السماء لا الطائر، أي حين نركز على الوعي لا الخاطر أو العاطفة التي تنشأ في إطار هذا الوعي، يمكننا أن نكون هادئين مستقرين.

وهذا مهم، لأننا حين نكون يقظين نمنع محتويات الوعي(1) من السيطرة على نظرتنا إلى أنفسنا. يمكننا ملاحظة ما يجري – سواء تفكير غاضب أو خوف أو ألم في أصداغنا – من غير أن نسقط في فخ تعريف أنفسنا بهذا الغضب أو الخوف أو الألم. لا يمكن تعريفنا بما نفكر ونشعر حين نكون واعين بأننا نفكر ونشعر، وإلا مَن يكون هذا الذي يعي أفكارنا ومشاعرنا؟

التدريب الأول

تدريب الملاحظة

موجود كذلك على هيئة تدريب تأمل موجّه بصيغة MP3 على موقع www.selfcompassion.org

(١) كأفكارنا وعواطفنا وما إلى ذلك.

تدريب الملاحظة من الوسائل المهمة للتدرب على اكتساب اليقظة. يقوم هذا التدريب على تكوين ملاحظة ذهنية كلما خطر لك خاطر أو هجمت عليك عاطفة أو عرض لك إحساس. هذا يساعدنا على أن نكون أوعى بما يجري. إن سجلّت ملاحظة «أنا غاضب» على سبيل المثال صرت واعيا بأني غاضب. إن سجلّت ملاحظة «ظهري غير مرتاح وأنا جالس» صرت واعيا بما أنا فيه من ألم. وهذا يُكسبني الحكمة التي أواجه بها ما أمر به الآن. ربما علي أن أتنفس بضع تنفسات عميقة لأهدأ أو آتي ببعض تمارين الإطالة لأريح ألم ظهري. يمكن استعمال تدريب الملاحظة في أي موقف، وهو يعيننا على أن توليد اليقظة في حياتنا اليومية.

في هذا التدريب، اجلس جلسة مريحة من عشر دقائق إلى عشرين دقيقة. استرخ وأغمض عينيك ولاحظ كل ما يخطر على وعيك من أفكار أو مشاعر أو روائح أو أصوات أو أحاسيس. على سبيل المثال «إحساس تنفس»، «وصوت أطفال يلعبون»، «وحكة في القدم اليسرى»، «والتفكير فيما سألبس في الحفلة»، «ومشاعر نقص»، «ومشاعر إثارة»، «وطائرة تحلّق»، وهلم جرا. كلما وعيت تجربة جديدة سجّل ملاحظة ذهنية. ثم انتقل إلى التجربة التالية.

أحيانا قد تجد أنك كنت مستغرقا في التفكير في غداءك حتى نسيت تدريب الملاحظة الذي كنت تمارس. لا تقلق. حين يحدث لك ذلك سجّل «مستغرق في التفكير» وارجع إلى تدريب الملاحظة مرة أخرى.

يمكننا تدريب أدمغتنا على زيادة التركيز والوعي بما يحدث لنا في كل لحظة. تعيننا هذه المهارة إعانة كبيرة على التركيز على اللحظة الآنية ومواجهة التحديات المواجهة المثلى.

الاستجابة بدلا من رد الفعل

توفّر اليقظة حرية كبيرة، لأنها تعني أننا لا نحتاج أن نعدّ كل الخواطر أو العواطف حقيقية وصحيحة. بل يمكننا أن نرى أن الخواطر والعواطف المختلفة تنشأ ثم تضمحل، ويمكننا أن ننظر أيّها أولى بالاهتمام. ويمكننا اختيار دقة تصوراتنا والتساؤل هل نأخذ خواطرنا وعواطفنا على محمل الجد أم لا. الهدية العظيم التي تقدمها اليقظة لنا أنها تجعلنا نستجيب لا أن نرد الفعل.

حين تغلبني عاطفة جيّاشة، لنقل أن صديقة لي قالت لي كلاما ثقيلا موجعا، فسأرد عليها ردا أندم عليه بعد ذلك. على سبيل المثال، كنت أكلم صديقة لي على الهاتف حتى كان جدال بيننا. كنت أحاول إقناعها أن الاختيار الذي اخترتُ اختيار حسن. كنا نتناقش في أول الأمر نقاشا عاديا. عرضت أسباب اختياري هذا الاختيار وعرضت هي مخاوفها، كانت تخشى ألا يناسبني هذا الاختيار. وبينما نحن نتناقش قالت صديقتي إني «ساذجة». العجيب كيف تحول النقاش سريعا. أحسست بالإهانة ثم الغضب. وبدأت أرفع صوتي ثم بدأت أصيح. كنت أدافع عن وجهة نظري دفاعا مستميتا، زاعمة أني أعلم ما يصلح لي وأن صديقتي لا تعلم شيئا. وسرعان ما أغلقت الهاتف من غير سلام.

من حسن الحظ أننا صديقان مقربان لذلك كلمتها بعد دقائق معدودة أعتذر إليها. لما بدأنا نتحدث بهدوء أدركت أنها لا تقصد إهانتي بقولها إني «ساذجة» في اختياري. بل كانت تخشى أن أتخذ قرارا من غير أن تكون معي الخبرة أو المعرفة لاتخاذ القرارات المناسبة. لا شك أنها لم تنتقِ أحسن الكلمات لتقول ذلك، ولكن نواياها كانت حسنة وقد بالغت أنا في ردة الفعل. وزاد الأمر سوءا أني كنت مضغوطة في العمل ذلك اليوم.

لـو كنـت قـادرة علـى أن أكـون يقظـة فـي أثنـاء محادثتنـا لقلـت لنفسـي: **أعلم أنـي متألمـة وغاضبـة. آخـذ نفسًـا عميقًـا وأهـدأ قبـل أن أبـدأ فـي إلقـاء التهـم. مـا حملهـا علـى مـا صنعـت، هـل تحـاول أن تجرحنـي؟** إذا اسـتطعنا إدراك مـا نشـعر بـه فـي اللحظـة الآنيـة أمكننـا منـع هـذه المشـاعر مـن أن تدفعنـا إلـى أمـر نـندم عليـه. يمكننـا مراجعـة أنفسـنا، هـل نريـد حقـا أن نقـول مـا علـى طـرف ألسـنتنا أم نختـار قـول شـيء أحسـن؟

ولكــن اختيـار طريقــة الاســتجابة يحتـاج إلــى تأمـل الاختيـارات التــي بيــن أيدينـا. نحتـاج أن نكـون قادريـن علـى أن نسـأل أنفسـنا، مـاذا يجـري هنـا فـي هـذه اللحظـة؟ هـل الخطـر حقيقـي، أم هـو مجـرد أفـكار فـي الذهـن، مثـل البكسـلات التـي تتحـرك علـى الشاشـة؟ مـا الموقـف الـذي يحتـاج حقـا إلـى اسـتجابة؟ هكـذا نكتسـب الحريـة المطلوبـة لاتخـاذ القـرارات الحكيمـة.

وإن كنـا غيـر قادريـن علـى أن نكـون يقظيـن فـي اللحظـة الآنيـة - وأعتـرف أن اليقظـة صعبـة عصيّـة حيـن تكـون عواطفنـا ملتهبـة - فاليقظـة تعيننـا علـى سـرعة التعافـي مـن ردات فعلنـا المفرطـة. لا، لـم أسـتطع أن أكـف نفسـي قبـل أن أغلـق الهاتـف معهـا مـن غيـر سـلام. ولكنـي لـم أقـضِ كذلـك السـاعات أو الأيـام أو الأسـابيع القليلـة التاليـة أسـوغ مـا فعلـت. أدركـت سـريعا مـا حـدث وكنـت علـى وعـي بأنـي نادمـة علـى مـا فعلـت وأصلحـت مـا كان منـي واسـتمررت فـي حياتـي.

لليقظـة قـوة هائلـة، فهـي تمنحنـا متنفسـا لنتسـجيب لمـا حـدث اسـتجابة تنفعنـا بـدلا مـن أن تضرنـا. ومـن الطـرق التـي نجـرّ بهـا المضـرّة علـى أنفسـنا عـادةُ نقـد النفـس بعـد كل حـدث. اكتسـب كثيـر منـا عـادات نقـدٍ تظهـر عنـد الفشـل أو الخطـأ، سـواء كان السـبب فـي ذلـك آباءنـا أو ثقافتنـا أو طباعنـا. نُثخـن فـي نقـد أنفسـنا إذا رأينـا مـن أنفسـنا شـيئا لا يعجبنـا. وننهمـك فـي حـل

المشكلة إذا واجهنا مشقة من غير أن نلبي حاجاتنا العاطفية أولا. ولكن إن استطعنا أن ننظر نظرة واعية، ولو لحظة واحدة، إلى الألم الذي يصاحب الفشل أو الضغط والمعاناة اللذين تجرهما المحن، لاستطعنا اتخاذ خطوة إلى الوراء والاستجابة لآلامنا بالإحسان. يمكننا تهدئة أنفسنا ومواساتها بفهم ما نمر به فهما عاطفا. يمكننا النظر إلى المحنة في ضوء تجربتنا الإنسانية المشتركة كي لا تهجم علينا مشاعر العزلة. أنا لا أتألم فقط، بل أنا مدرك أني أتألم، ومن ثم أستطيع إصلاح ذلك.

بعد قليل من التدريب تستطيع أن تجعل هذا الأمر عادة، كي تعطف على نفسك كلما لاحظت أنك في شدّة. مثل هذا الأمر كمثل ضغطك لزر إعادة التشغيل حين يجمد حاسوبك ويُمسك عن العمل. بدلا من أن تظل عالقا في آلامك وانتقاداتك يمكنك إعادة تشغيل قلبك وعقلك كي يعملا بسلاسة مرة أخرى. ثم يمكنك أن تستجيب للأزمة بهدوء واستقرار وكياسة وكفاءة.

المعاناة = الألم x المقاومة

تنشأ المعاناة من شيء واحد، مقارنة واقعنا بمطامحنا. نحن نسعد ونرضى إذا وافق واقعنا حاجاتنا ورغباتنا. ونعاني إذا لم يوافق حاجاتنا ورغباتنا. لا شك أن واقعنا لن يوافق مطامحنا في كل الأوقات. لذلك يعاني كثير من الناس.

مرة ذهبت إلى جلسة تأمل يؤمّها معلم رائع اسمه شينزِن يونج، ألقى عليّ هذا المعلم كلمات حكيمة لن أنساها أبدا. قال إن مفتاح السعادة إدراك أن سبب المعاناة مقاومةُ الألم. قال نحن لا نستطيع تجنب الألم في هذه الحياة، ولكننا هذا لا يعني أن نعاني بسبب هذا الألم. ولأن

شينزن كان بوذيا «مغاليًا» (حتى إنه كان يلبس النظارات سميكة الإطار) وضع هذه الكلمات في معادلة: «المعاناة = الألم x المقاومة». ثم أضاف «هذه المعادلة أسّية أكثر منها ضربيّة». كان يرى أننا نستطيع التمييز بين ألم الحياة المحتمل - العواطف الثقال والآلام الجسدية وما إلى ذلك - والمعاناة الحقيقية، وهي العذاب الذهني الذي تجره المقاومة لكون الحياة مؤلمة في بعض الأحيان.

لنقل على سبيل المثال إنك انحشرت في زحام مروري مقيت. هذا الموقف قد يكون مرهقا مزعجا. وقد تتأخر عن العمل بضع دقائق وقد تمل جلوسك هكذا. وهذا هيّن. ولكن إن قاومت ذلك وجعلت تصرخ من داخلك قائلا: «كان ينبغي ألا يحدث ذلك!» وجدت معاناة كبيرة، وازددت ضيقا واضطرابا وغضبا. سبب حوادث شجار الطرق ردة الفعل المبالغة هذه. في الولايات المتحدة تحدث كل سنة نحو ثلاثمائة إصابة خطيرة أو وفاة بسبب شجار الطرق.

تنشأ معاناتنا العاطفية من رغبتنا في أن تكون الأشياء على غير ما هي عليه. كلما قاومنا ما يحدث الآن زدنا معاناة إلى معاناتنا. الألم يشبه المادة الغازية. إذا تركته حُرًّا كما هو تبدد وحده. ولكن إن قاومت الألم وحصرته في نطاق محدود تعاظم الضغط حتى يحدث انفجار.

مقاومة الألم ضرب لرأسك في صخرة الواقع. حين تقاوم نشوء الألم في تجربتك الواعية تُراكم على هذا الألم غضبا وضيقا وضغطا. وهذا يزيدك معاناة. حين يحدث شيء في الواقع لن تستطيع تغييره في اللحظة الآنية. هكذا هي الأمور. سواء قبلت ذلك أو لم تقبل، سيظل الواقع كما هو.

تعيننا اليقظة على الكف عن مقاومة الواقع لأنها تنظر إلى جميع التجارب نظرة واعية من غير إصدار أحكام علينا. تعيننا اليقظة على قبول الشيء المستهجن، ولو لم يرضنا ذلك. إذا ركزنا على عواطفنا الثقال من غير إطلاق أحكام، اتخذت هذه العواطف مسارها الطبيعي، وهو نشوؤها ثم اضمحلالها في النهاية. إن استطعنا مواجهة العاصفة بالاتزان المطلوب فلن نزيد الأمور سوءا. الألم لا مفر منه، والمعاناة اختيارية.

التدريب الثاني

قبول الألم

أدِّ هذه التجربة البسيطة لتعلم كيف تعيننا اليقظة والعطف على النفس على تخفيف الألم الذي نكابد.

١. أمسك بقطعة ثلج بضع ثوان (سيكون هذا مؤلما). كن على طبيعتك وضع قطعة الثلج إذا اشتد الألم. لاحظ مقدار الألم وانظر إلى متى تستطيع حمل قطعة الثلج قبل أن تضعها.

٢. أمسك بقطعة ثلج بيدك الأخرى بضع ثوان. الآن حاول ألا تقاوم الألم. استرخ ودع إحساس الألم يفعل مفعوله. لاحظ خصائص هذا الإحساس، هل هو بارد أم لاذع أم وخّاز أم ماذا. وأنت تلاحظ صبّ بعض العطف على ما تحس به من ألم. قد تقول على سبيل المثال «آه، هذا مؤلم. ما أشد هذا الألم. ولكن لا بأس، أجد قوة على احتماله».) ضع قطعة الثلج إذا اشتد عليك الألم. لاحظ مرة أخرى مقدار الألم وانظر إلى متى تستطيع حمل قطعة الثلج قبل وضعها جانبا.

بعد أن تفرغ قارن بين التجربتين. هل تغير شيء لما لم تقاوم الألم؟ هل قدرت على حمل قطعة الثلج مدة أطول؟ هل كان الألم أخف وطأة؟ هل صرت قادرا على تقديم دليل حسي يؤيد الافتراض: «المعاناة تساوي الألم مضروبا في المقاومة»؟ كلما قلت المقاومة قلت المعاناة.

قبول الأشياء الخارجة عن دائرة تحكمنا

أحيانًا - لا دائمًا - قد تقدر على تغيير وضعك الآني كي تتحسن ظروفك المستقبلية. إن نظرت إلى اللحظة الآنية نظرة يقظة فستتصرف بحكمة أكبر في اللحظة التالية. ولكن إذا نقدت وقاومت فلن تزيد غضبا وانزعاجا فقط بل ستضعف قدرتك على التصرف بحكمة لاحقا. لذلك تعيننا اليقظة على اتخاذ الخطوات الاستباقية المناسبة لتحسين وضعنا وتعيننا كذلك على الإقرار بما لا يمكن تغييره.

يعكس دعاء الطمانينة - الذي شهره برنامج مدمني الخمر المجهولين Alcoholics Anonymous وبرامج علاجية أخرى تتبنى مبدأ الاثنتي عشرة خطوة - يعكس هذا الأمر ببراعة:

اللهم آتني الطمأنينة لقبول ما لا أقوى على تغييره، والشجاعة لتغيير ما أقوى على تغييره، والحكمة لتمييز هذا من ذاك.

اليقظة تعيننا على التفرقة بين ما نستطيع تغييره وما لا نستطيع تغييره. إن سقط حمل ثقيل على قدمي على سبيل المثال أستطيع إبعاد الحِمل، هذا شيء أستطيع تغييره. ولكن الألم المنبعث من قدمي لا أستطيع دفعه، على الأقل في اللحظة الآنية. إن قبلت ما حدث - وقد أستعين على ذلك بمزحة - فسأظل شاعرا بالألم ولكن سأظل هادئا مسالما وهو يختفي. وهذا يعينني على ألا أستجيب بالانزعاج والهياج فأزيد الأمر صعوبة،

ويجنبني ركل الحمل الثقيل بغضب (تضحكون ولكنكم تعلمون أننا جميعا فعلنا ذلك!) يعنني هدوني على اتخاذ قرار حكيم كأن أضع على قدمي كيسا من الثلج قبل أن تتورّم.

قد تعجبون من ذلك، نحن لا نملك قوة كبيرة على تغيير ما يحدث داخل أدمغتنا. ما ينشأ في إطار وعينا غامض مبهم. تنشأ الأفكار والعواطف من تلقاء نفسها وتمكث طويلا. قد نتمنّى وجود مصفاة تصفي لنا الأفكار والعواطف التي لا نرغب فيها - كالمصفاة الموجودة في آلة تجفيف الملابس - مانعة إياها من الدخول إلى وعينا. كل ما علينا فعله بعد ذلك نزع ركام الأفكار المؤلمة الناقدة المدمرّة ثم إلقاؤها في القمامة. ولكن أمخاخنا لا تعمل كذلك.

تنشأ الأفكار والمشاعر بناء على تاريخنا، وتجاربنا وترابطاتنا الذهنية السابقة، وجيناتنا، ودوراتنا الهرمونية، ومبلغ راحتنا الجسدية، وتكيّفنا الثقافي، وأفكارنا ومشاعرنا السابقة، وعوامل أخرى كثيرة. كما ناقشنا في الفصل السابق، تجتمع أسباب وظروف سابقة كي تشكل تجاربنا الذهنية والعاطفية الآنية، وهي ظروف خارج إطار اختيارنا الواعي. لا نستطيع اختيار أي الأفكار والعواطف يدخل من بوابات الوعي وأيها لا يدخل. إذا كانت بعض الأفكار والمشاعر سلبيةً فلا نستطيع تنحيتها. ولكن يمكننا تغيير نظرتنا إليها.

حكمنا على أنفسنا عند طروء فكرة على أذهاننا يزيد الأمر سوءا. «ما أقبحني، كيف أفكر هذا التفكير!» «لو كان شخص ألطف لرق قلبه في هذا الموقف لا انزعج مثلي!» ولكن، هل اخترت وجود هذا الخاطر أو هذه العاطفة؟ إن كان لا، فهل يحسن بك أن تحكم على نفسك هذا الحكم العنيف؟ يمكننا تحرير أنفسنا من عُقدة الحكم على النفس

بقبول هذا الخاطر أو هذه العاطفة هنا وفي اللحظة الآنية. «هذه هي الأفكار والعواطف المنبعثة في وعيي الآن». وهذا تقرير للحقيقة، بلا عتاب. لسنا في حاجة إلى توبيخ أنفسنا لأننا نفكر هذا التفكير البغيض أو نجد هذه المشاعر المدمرة. يمكننا أن ندعها تذهب.

ما دمنا لم ننشغل بشيء يعززهما ويسوّغهما فسوف يذهبان وحدهما. ألا تذبل النبتة ثم تموت إن لم تسقَ؟ كذلك الخاطر أو العاطفة الإيجابية، يمكننا استبقاؤهما بسقيهما وعيًا ودودا حتى يُزهرا.

تقص علينا القصة الحكيمة ذات الأصول الأمريكية الهندية خبر عجوز من قبيلة شيروكي ينقل إلى حفيده خبرته. قال للصبي «داخلي حرب مشتعلة، حرب ضروس بين ذئبين. ذئب شرير، وهو الغضب والحسد والأسف والندم والجشع والغطرسة والإثم والسخط والدناءة والكذب والعُجب والكبر والأثرة. وذئب خيّر، وهو السعادة والسلام والحب والأمل والطمأنينة والتواضع والإحسان والخير والعطف والكرم والصدق والرأفة والإيمان. هذه الحرب تدور داخلك، وداخل كل إنسان». حينها أطرق الحفيد هنيّة يفكر ثم سأل جده «ولأي الذئبين تكون الغلبة؟» قال «الذي تُطعمه».

إذن الهدية التي تهبها لنا اليقظة قبول اللحظة الآنية، هذا القبول يسهّل تشكيل لحظاتنا المستقبلية بحكمة وصفاء. اليقظة تخفف معاناتك وتعينك كذلك على اتخاذ قرارات حسنة فيما بعد. وهذا - إذا تأملتَ - أمر معقول، لكن اليقظة ليست عادة اكتسبناها ونحن صغار. ينشأ الأطفال في الغرب على أن يكونوا ذوي معارف وكدّ ونجاح، ولكن ما من أحد يعلمنا كيف نواجه عواطفنا المواجهة المثلى، لا سيما العواطف الثقال.

من حسن الحظ بدأ هذا الحال يتبدل. بدأ العلماء الغربيون يوثّقون منافع اليقظة الذهنية، لافتين انتباه الناس إلى فكرة نشأت في ممارسات التأمل الشرقية منذ آلاف السنين. أظهرت مئات الدراسات[1] أنّ مَن يركز على التجربة الآنية أشد اتزانا عاطفيا من غيره. أظهرت مسوحات على المخ[2] أن الناس الأشد يقظة أهدأ عند رؤية الصور المخيفة أو المهددة، عرفوا ذلك بتتبع نشاط منطقة اللوزة الدماغية (جزء المخ الذي نشترك فيه مع الزواحف المسئول عن استجابة الكر أو الفر). باختصار، يقل «ذعرهم» ومن ثَم تخف وطأة الحدث عليهم. لذلك يشيع تعليم مهارات اليقظة بين المعالجين والمتخصصين ليعينوا الناس على مواجهة الضغط والإدمان والآلام وبقية صور المعاناة.

برنامج تخفيف الضغط القائم على اليقظة Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) الذي وضعه البروفيسور (جون كَبَتْ زِن) من أشهر برامج تخفيف الضغط في الولايات المتحدة وأنجحها.[3] تقدم دورات هذا البرنامج مئاتُ المستشفيات والعيادات والمراكز الطبية في الولايات المتحدة وغيرها من بلاد العالم. يعلّم هذا البرنامج المكثّف الذي يمتد ثمانية أسابيع الناس كيف يزيدون يقظتهم عن طريق أداء

(1) Kirk W. Brown and Richard M. Ryan, "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being," Journal of Personality and Social Psychology 84 (2003): 822-48.

(2) J. David Creswell et al., "Neural Correlates of Dispositional Mindfulness During Affect Labeling," Psychosomatic Medicine 69 (2007): 560- 65.

(3) Jon Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness (New York: Dell Publishing, 1991).

بعض التدريبات. وقد أظهرت الأبحاث[1] أن تعلم المرء زيادة يقظته بالاشتراك في هذا البرنامج يساعد على مواجهة مصاعب الحياة بضغط أقل وسهولة أكبر. ويساعد كذلك على مواجهة الآلام المزمنة.[2] على سبيل المثال كشفت دراسة مبكرة من دراسات (جون كَبَت زِن) أن الذين يشكون ألما مؤرِّقا في الظهر ذكروا أن ألمهم خف نحو ٥٠ في المائة بعد إتمام برنامج تخفيف الضغط القائم على اليقظة.

من أهم الممارسات التي تدرَّس في دورات تخفيف الضغط التأملُ اليَقِظ. هذا التأمل يقلل ما يصل إلينا من مدخلات حسية بالجلوس في مكان هادئ وإغماض العينين ليسهل علينا التركيز على ما ينشأ في التجربة الآنية من غير أن تربكنا أحاسيس خارجية كثيرة. عادة يبدأ الناس تأملهم بالتركيز على تنفسهم قليلا لتصفية أذهانهم وزيادة انتباههم. وحين يصفو الذهن يتحرك الانتباه كيف شاء بين أي خاطر أو صوت أو إحساس ينشأ في حدود الوعي. والمطلوب في هذا التأمل ملاحظة أي شيء ينشأ من غير إصدار حُكم عليه، ومن غير التزام تجربة معينة أو تنحيتها. دع الأفكار والمشاعر تهبط ثم تُقلع مثل الطائر الذي يحلق في السماء الشاسعة مترامية الأطراف. تتبعُ مجيء الظواهر العقلية وذهابها يزيد قدرة المرء على أن يكون يقظا في حياته اليومية.

ومع أن التأمل وسيلة عظيمة لتقوية عضلة اليقظة، توجد وسائل أخرى

---

(1) Alberto Chiesa and Alessandro Serretti, "MindfulnessBased Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and MetaAnalysis," Journal of Alternative and Complementary Medicine 15 (2009): 593-600.

(2) Kabat-Zinn, "An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results," General Hospital Psychiatry 4 (1982): 33-47.

لتصفية الذهن ووقف سيل التفكير مثل الصلاة الصامتة أو حتى المشي وحدك بين أشجار الغابات. ووسيلة أخرى ناجعة مُجرّبة، وهي التقاط بعض الأنفاس البطيئة العميقة والتركيز على الأحاسيس الناشئة خلال التنفس. اليقظة الذهنية ليست ممارسة لا ينالها إلا الخواص، بل فطرت فينا جميعا القدرة على الوعي بما يحدث في حدود وعينا. وهذا يعني أننا قادرون على أن نكون يقظين. ومفتاح ذلك التركيز على الأفكار والعواطف والأحاسيس الوافدة في اللحظة الآنية من غير إصدار أحكام.

التدريب الثالث

اليقظة في الحياة اليومية

اختر نشاطا يجعلك يقظا. ربما في أثناء غسلِك لأسنانِك أو مشيك من مرأب السيارات إلى العمل أو أكلك الفطور أو كلما رن هاتفك. ربّما تحتاج إلى اختيار نشاط مبكر يساعدك على تذكر أن هذا وقت التدرب على اليقظة قبل أن تتيه في زحمة المهام اليومية. وأنت تؤدي نشاط اليقظة - لنقل على سبيل المثال أنك اخترت نشاط المشي من المرأب إلى العمل - وجه وعيك إلى التجربة الآنية.

حاول ألا تشرع فورا في التفكير فيما ستفعله ما إن تصل إلى مكتبك. ركز على ما تشعر به وأنت ماش. ما شعور قدميك حين تلمسا الأرض؟ هل تستطيع ملاحظة تغيّر الأحاسيس وأنت ترفع كل قدم وتضعها؟ ما شعور رجليك وهما تتحركان، والوزن ينتقل من الرجل اليمنى إلى اليسرى؟ كيف الهواء وأنت ماش؟ دافئ؟ أم بارد؟ حاول أن تجعل وعيك

يحيط بأكبر عدد ممكن مما يحدث في أثناء المشي. والأولى أنْ تركّز على شعور واحد كي لا تتشتت. إن غلبتك أفكارك وعواطفك، سجّل ذلك ووجّه وعيك مرة أخرى إلى المشي.

أنت الآن تُصقل مهارات الانتباه وتبني عضلة اليقظة. هذا يعينك فيما بعد عند هجوم المشاعر الثقال. نحن جميعا قادرون على أن نكون يقظين، ولكن علينا وسط حياتنا كثيرة المشاغل أن نقف ونلحظ - ولو قليلا - ما يحدث لنا في اللحظة الآنية.

ولأن اليقظة من أركان العطف على النفس، إذا حسّنا مهارات اليقظة صرنا أشد عطفا. أظهر عدد من الدراسات[1] أن المشاركة في دورة تخفيف الضغط القائمة على اليقظة تزيد مستويات العطف على النفس. وأظهرت الدراسات كذلك[2] أن أهل الخبرة في تدريب اليقظة أشد عطفا على أنفسهم ممن هم أقل خبرة.

ومع أن تحسين مهارات اليقظة مفيد في تعزيز العطف فالركنان الآخران - وهما الإحسان إلى النفس والإنسانية المشتركة - يعززان كذلك اليقظة، وهذا يخلق دائرة إيجابية تعزز نفسها بنفسها. مما يضعف اليقظة الاستغراق في أفكارنا ومشاعرنا حتى ينحجب عنا ما يحدث في اللحظة الآنية. إن كنت مستاء من أنك تُفرط في نقد نفسك أو ضائقا من العزلة

(1) Shauna L. Shapiro, Kirk W. Brown, and Gina Biegel, "Teaching Self-Care to Caregivers: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Therapists in Training," Training and Education in Professional Psychology 1 (2007): 105-15.

(2) Kevin M. Orzech et al., "Intensive Mindfulness Training-Related Changes in Cognitive and Emotional Experience," Journal of Positive Psychology 4 (2009): 212-22.

عـن الآخريـن صعـب عليـك التركيـز علـى مشـاعرك المؤلمـة. ولكـن إن كنـت قـادرا علـى تخفيـف لـذع مشـاعرك الملتهبـة عـن طريـق الإحسـان إلـى نفسـك أو النظـر إلـى الأشـياء فـي إطارهـا الإنسـاني العـام سـهل عليـك الفـرار مـن المبالغـات العاطفيـة ومـن ثـم الفـرار مـن المعانـاة. إذا أحسسـت بالرعايـة والترابـط لا يصعـب ملاحظـة أنـك تبالـغ فـي رد الفعـل.

ثلاثة مداخل

العطـف علـى النفـس لـه ثلاثـة مداخـل وهـذا مـن محاسـن اللجـوء إليـه عنـد مواجهـة المشـاعر الثقـال. متـى مـا تلحـظ أنـك فـي ألـم فأمامـك ثلاثـة خيـارات محتملـة.

- الأول منح نفسك الرعاية والإحسان.
- الثاني تذكير نفسك بأن الألم جزء من التجربة الإنسانية المشتركة.
- الثالث التركيز على أفكارك وعواطفك من غير إصدار أحكام.

اختيـار أي ركـن مـن أركان العطـف علـى النفـس عنـد مواجهـة المشـاعر الثقيلـة يسـهّل عليـك فيمـا بعـد اختيـار الركنيـن الآخريـن. أحيانـا قـد تجـد أحـد المداخـل أسـهل مـن الآخـر حسـب مزاجـك ووضعـك، ولكـن إن تفتـح أحـد المداخـل تكتسـب قـوة العطـف علـى النفـس، ويمكنـك بعـد ذلـك اسـتعمالها فـي تغيّـر نظرتـك إلـى الألـم تغييـرا هائـلا. وحيـن تتسـلح بالعطـف علـى النفـس سـتكون قـادرا علـى توجيـه خطواتـك القادمـة توجيهـا حكيمـا يُفضـي إلـى صحـة وسـعادة وسـلامة أكبـر. بـدلا مـن أن تـدع عواطفـك الثقيلـة تقـودك حيـث شـاءت، يمكنـك أن تقودهـا أنـت حيـث تشـاء. يمكنـك أن تعيها وأن تقبلهـا وأن تعطـف علـى نفسـك حيـن تحـل عليـك. والجميـل أنـك لا

تحتاج أن تعتمد على شيء كي تعطي نفسك هذه النعمة. ولا تحتاج أن تنتظر حتى تصير الظروف مناسبة. أنسب لحظة تعطف فيها على نفسك حين تضيق بك الدنيا وتُرخي عليك سدول الهم.

التدريب الرابع

دفتر العطف على النفس

حاول أن تُبقي دفتر يوميات مخصص للعطف على النفس مدة أسبوع (أو المدة التي تحلو لك). تسجيل اليوميات وسيلة ناجعة للتعبير عما في نفسك، وقد ظهر أنها تحسّن الصحة العقلية والصحة الجسدية.[1] راجع أحداث اليوم في لحظة هدوء في الليل. سجّل في دفتر اليوميات كل ما يسوؤك وما تأخذه على نفسك وكل موقف صعب جر عليك الألم. (على سبيل المثال ربما غضبت من نادلة أنْ تأخرت في إحضار الحساب. ثم قلت قولا بذيئا وانصرفت من غير أن تترك بقشيشا. ثم ندمت على ما صنعت.) كن يقظا في كل حدث ولا تنس التجربة الإنسانية المشتركة وأحسن إلى نفسك كي تنظر إلى ما صار نظرة عاطفة على النفس.

اليقظة

هذا يتضمن توجيه وعيك إلى العواطف المؤلمة التي جرها عليك نقدك لنفسك. اكتب ماذا تجد، الحزن أم الخزي أم الخوف أم الضغط.

(1) Joshua M. Smyth, "Written Emotional Expression: Effect Sizes, Outcome Types, and Moderating Variables," Journal of Consulting and Clinical Psychology 66 (1998): 174-84.

وأنت تكتب حاول قبول ما أنت فيه من غير إصدار أحكام، لا تحقر ما أنت فيه ولا تضخّمه. قل على سبيل المثال «بطؤها أثار أعصابي. لذلك غضبت وبالغت في ردة الفعل ثم علمت أني أخطأت».

الإنسانية المشتركة

اكتب كيف ترى تجربتك الخاصة ضمن التجربة الإنسانية العامة. هذا قد يتضمن الإقرار بأن البشر ناقصون، وأن كل الناس يتعرضون لمثل هذه التجارب المؤلمة. («كل الناس يبالغ في رد الفعل، هذه طبيعة بشرية».) ربما تحتاج كذلك إلى التفكير في الأسباب والظروف المختلفة التي أفضت إلى هذا الحدث المؤلم. «استشطت غضبا لأنني كنتُ متأخرا عن موعد الطبيب في الجانب الآخر من المدينة ثم إن الطريق كان مزدحما هذا اليوم. لو كانت الظروف مختلفة لكان رد فعلي مختلفا».)

الإحسان إلى النفس

اكتب لنفسك بعض الكلمات الرفيقة المتسامحة تواسي بها نفسك. أعلمْ نفسك أنك مشفق على نفسك مستعملا نبرة لطيفة مطمئنة. **«لا عليك. نعم أخفقت، ولكنها ليست نهاية العالم. أعلم مبلغ غضبك وأن تلك الهفوة كانت على الرغم منك. أعلم مدى تقديرك للإحسان إلى الآخرين، ومدى استيائك الآن. حاول - إن استطعت - أن تكون أصبر. وأن تكون ألطف مع أي نادل تلقاه هذا الأسبوع.**

التدرب على هذه الأركان الثلاثة مع تدريب الكتابة هذا يعينانك على تنظيم أفكارك وعواطفك ويعينانك كذلك على حفرهما في ذاكرتك. إن

كنت ممن يحب الاحتفاظ بدفتر يوميات، فتدريب العطف على النفس سيكون أشد أثرا وأسهل تطبيقا في الحياة اليومية.

قصتي: تجاوز الأوقات المظلمة

العطف على النفس عظيم الأثر، وقد ظهر ذلك من أول تجربة. كان العطف ينقذني من حافة اليأس إذا ثقل عليّ توحد روان. إذا تخوّفت عليه وبدأت أفكر «ماذا تخبئ له الأيام؟ **هل يستطيع يوما العيش مستقلا؟** هل سيكون له عمل وأسرة؟» أحاول أن أعود إلى اللحظة الآنية. **أنا هنا، في اللحظة الآنية.** روان بخير وسعيد. **لا أدري ماذا سيحدث له أو ماذا تخبئ له الأيام، ولكن الاسترسال في الخوف لن يفيد. أحرى بي تهدئة نفسي ومواساتها. أيتها المسكينة، أعلم مبلغ ما تكابدين الآن من ألم. .** . لمّا هدّأ ذهني المضطرب استطعت أن أبقى هادئة مستقرة، مدركة أنّه مهما كان مستقبله فأنا أحبه كما هو.

أنقذني العطف على النفس في الأوقات التي حسبت أني لم أعد أستطيع الاحتمال. إذا حلت على روان نوبة صاخبة تصم الآذان بعد فقده لعبته أو حدوث أمر بسيط هيّن، أحاول مراقبة تنفسي مراقبة يقظة، مانحة نفسي بعض العطف من غير مقاومة الألم. سبب نوبات الأطفال المصابين بالتوحد جهازٌ عصبي مفرط التحفيز. هم لا يقدرون على التحكم في ردود أفعالهم ولا يهدأون. ليس في يد الأبوين فعل شيء سوى حماية أطفالهم من إيذاء أنفسهم والانتظار حتى تهدأ العاصفة.

كنت أحوط نفسي بالعطف حين ينظر إليّ الناس في متجر البقالة نظرات مستنكرة يحسبون أن روان طفل مدلل وأني لا أحسن السيطرة على

سلوكه (أخبرتني أمُّ طفلٍ مصاب بالتوحد أن امرأة غريبة صفعت ابنها في خدّه لأنها حسبت أنه بحاجة إلى «تأديب») كنتُ أنظر إلى مشاعر الألم نظرة واعية يقظة كي لا أضيق بها.

حملني توحدُ روان على أن أدع أي ادعاء سيطرة كاذب، وعلّمتني اليقظة أن ذلك قد لا يكون أمرا سيئا. لما حلت على روان إحدى نوباته ونحن في طائرة عالقة في السماء على بعد آلاف الأمتار، ونظر جميع الركاب إلينا نظرات شزراء ملتهبة يكاد شررها يحرقنا، جريت إلى الحمام كي أغير ملابس روان الداخلية الممتلئة فإذا الحمام مشغول، حينها لم أجد خيارا إلا المواجهة. لم يكن في يدي خيار آخر. لم أجد بدا من مواجهة الأمر بأحسن ما أستطيع. لما استسلمت حل عليّ هدوء كبير. أحسست سعادة وهدوءا بعدما أدركت أن راحة بالي لا تعتمد على الظروف الخارجية. إن استطعت تجاوز هذه اللحظة استطعت تجاوز أي شيء آخر.

حال العطف على النفس بيني وبين الغضب والحسرة وأبقاني صابرة على روان محبة له على الرغم من مشاعر اليأس والضيق التي لا مناص من ظهورها. لا أقول إني لم أفقد أعصابي قط. بل فقدتها كثيرا. ولكن في هذه المرات كان علي اللجوء إلى العطف على النفس كي يرجع إلي اتزاني. يمكنني أن أسامح نفسي على ما أسأت وما أخطأت وعلى أني إنسانة. لو لم أكن أعلم قوة العطف على النفس حينها فلست أدري كيف كنت سأتجاوز هذه السنين الصعبة المبكرة. لذلك، سأظل إلى الأبد شاكرة أنَّ على كتفي مَلَك العطف، يجيبني متى احتجته.



الجزء الثالث:

فوائد العطف على النفس

الفصل السادس:
الصلابة العاطفية

تعلـم يقينًـا أن فيـك قـوة واحـدة تعتصـم بهـا، قـوة لهـا مفعـول السـحر. ألا وهـي الحـب. فأحـبَّ ألمـك. لا تقاومـه، ولا تهـرب منـه. إنمـا يؤذيـك صـدودُك عنـه.

- هِرمَن هسّه، السعيد من أحب.

العطـف علـى النفـس أداة ناجعـة فـي مواجهـة المشـاعر الثقـال. أداة تحررنـا مـن ردود الفعـل العاطفيـة غيـر الواعيـة التـي تسـيطر علـى حياتنـا. هـذا الفصل يتنـاول كيـف يُكسـب العطـف علـى النفـس الصلابـة العاطفيـة ويحسّـن الحـال. إن بدّلنـا الطريقـة التـي نعامـل بهـا أنفسـنا وحيواتنـا حققنـا التـوازن العاطفـي الـذي يبّلغنـا السـعادة الحقيقـة.

العطف على النفس والمشاعر السلبيّة

مـن كان أشـد عطفـا علـى نفسـه كان أقـل قلقـا واكتئابـا مـن الآخريـن، هـذا مـن أكثـر المُكتشـفات البحثيـة إحكامـا واتسـاقا.[1] الرابـط بيـن زيـادة العطـف

(1) Kristin D. Neff, "Self-Compassion," in Handbook of Individual Differences in Social Behavior, ed. Mark R. Leary and Rick H. Hoyle (New York: Guilford Press, 2009), 561-73.

ونقص القلق والاكتئاب قوي، فالعطف على النفس يفسر من الثلث إلى النصف من التباين في نسبة المصابين بالقلق أو الاكتئاب. أي أن العطف على النفس له دور كبير في الوقاية من القلق والاكتئاب. وكما ناقشنا من قبل، نقد النفس ومشاعر النقص يجران الاكتئاب والقلق. حين نرى أنفسنا معيوبين وغير قادرين على تحمل أعباء الحياة نستجيب للخوف والخزي استجابة سلبية. حين تصبغ أفكارنا السلبية تجاربنا لا نعود نرى إلا السواد والغم. أحب تسمية هذه الحالة «العقل المُقطرَن».

وهذه حالة طبيعية، مع كونها لزجة مقززة. أظهرت الأبحاث[1] أن أمخاخنا لها تحيز سلبي، أي أشد حساسية للمعلومات السلبية من الإيجابية. حين نقوّم الآخرين أو أنفسنا على سبيل المثال نمنح الحقائق السلبية قدرا أكبر من الحقائق الإيجابية. تأمل هذا الأمر. إذا نظرت في المرآة قبل الذهاب إلى حفلة فلمحت دملا نابتا في ذقنك فلن تلحظ شعرك الرائق وزيّك الرائع. لن ترى إلا الدمل النابت، يومض لك وميضَ مصباح الطوارئ الأحمر فوق عربة الإسعاف. حينئذ تتشوه نظرتك إلى هيئتك التي ستذهب بها إلى الحفلة. وهذا الأمر له سبب.

تشير المعلومات السلبية في البرية إلى وجود خطر. إن لم نلمح التمساح المتربص لدى ضفة النهر صرنا طعاما له. أصبحت أمخاخنا بعد التطور شديدة الحساسية للمعلومات السلبية، حتى تثير لوزة الدماغ استجابة الكر أو الفر بسرعة وسهولة، وهذا يعني زيادة فرص اتخاذنا إجراءا يضمن لنا النجاة. أما المعلومات الإيجابية فأثرها في النجاة الآنية دون أثرها في النجاة طويلة الأجل. ملاحظة عذوبة الماء ورقته

(1) Tiffany A. Ito et al., "Negative Information Weighs More Heavily on the Brain: The Negativity Bias in Evaluative Categorizations," Journal of Personality and Social Psychology 75 (1998): 887-900.

أمر مهم، لا سيما إن كنت ترغب في شربة ماء أو مكان تخييم، ولكن هذه المعلومات ليس لها الحاجة الملحة نفسها. لذلك تستقطع أمخاخنا وقتا أطول وتُولي انتباها أكبر للمعلومات السلبية. كما قال رِك هانسن مؤلف كتاب (عقل بوذا) The Buddha's Brain «أمخاخنا مع التجارب السلبية مثل مادة الفلكرو ومع التجارب الإيجابية مثل مادة التفلون».[١] نحن نعد الأشياء الإيجابية من المسلّمات ونوجه كل تركيزنا إلى الأشياء السلبية.

حين نركز على الأفكار السلبية تتكرر هذه الأفكار تكرار شريط التسجيل العالق. وهذا يسمى «اجترار الأحداث السلبية» (الكلمة التي تطلق على مضغ البقرة الطعام في فيها) يتضمن الاحترار تفكيرا مُتكررا متطفلا خارجا عن السيطرة يسبب القلق والاكتئاب معا.[٢] اجترار الأحداث السلبية القديمة يسبب الاكتئاب، واجترار الأحداث السلبية المستقبلية المحتملة يسبب القلق. لذلك يقترن الاكتئاب والقلق في أكثر الأحيان، فكلاهما ينشأ من نزوع كامن إلى الاجترار.

تشير الأبحاث[٣] إلى أن النساء أكثر اجترارا من الرجال، وهذا يعين على تفسير لِما تبلغ نسبة النساء إلى الرجال نحو اثنين إلى واحد في مكابدة ألم القلق والاكتئاب. قد يكون الاختلاف الفسيولوجي سبب بعض هذه

---

(١) الفلكرو هذا مادة لاصقة تُستعمل في الأحذية والملابس، والتفلون هذا مادة تمنع التصاق الطعام بأدوات الطهي. (انظر قاموس الأطلس الموسوعي)

(2) Jay K. Brinker and David J. A. Dozois, "Ruminative Thought Style and Depressed Mood," Journal of Clinical Psychology 65 (2009): 1-19.

(3) Susan Nolen-Hoeksema, "Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes," Journal of Abnormal Psychology 100 (1991): 569-82.

الاختلافات في النسب، ولكن للثقافة أيضا دور في ذلك. لمّا كانت النساء تاريخيا أقل نفوذا من الرجال في المجتمع، كنّ أقل سيطرة على ما يحدث لهن، ومن ثم أكثر حذرًا لما يحيق بهن من أخطار.

إن كنت معتادا على الاجترار، أو تعاني قلقا واكتئابا، فينبغي ألا تحكم على نفسك. تذكر أن اجترار الأفكار والعواطف السلبية نابع من رغبة في الأمان. قد تؤدي هذه الأفكار والعواطف إلى نتائج عكسية، ولكن لا بد من شكرها أنْ حاولت جاهدة إنقاذنا من فكوك التماسيح. بعض الناس أكثر تحيزا سلبيا من غيرهم، ولكن تذكّر أن الناس جميعًا مركّبٌ فيهم قدر ما من التحيز. هذا التحيّز محفور في أدمغتنا.

التحرر من الروابط الحاكمة

كيف نحرّر أنفسَنا إذن من هذا النزوع المتأصل إلى الانغماس في السلبية؟ بالعطف على النفس. تظهر الأبحاث[1] أن العاطفين على أنفسهم أقل عرضة للمشاعر السلبية - كالخوف أو العداء أو الضيق أو الغضب - ممن يفتقرون إلى العطف على النفس. لا يزال العاطفون على أنفسهم يتعرضون لهذه المشاعر، ولكن هذه المشاعر تكون أقل ظهورا أو استمرارا أو امتدادا. من أسباب ذلك أن العاطفين على أنفسهم أقل اجترارا ممن يفتقرون إلى العطف.[2] الاجترار تعززه مشاعر الخوف والخزي والنقص.

(1) Kristin D. Neff, Stephanie S. Rude, and Kristin L. Kirkpatrick, "An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits," Journal of Research in Personality 41 (2007): 908-16.

(2) Neff, "Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion," Self and Identity 2 (2003): 223-50.

والعطف على النفس يعادل هذه المشاعر، لذلك العطف قادر على حل عقدة الاجترار كما يحل الصابون عقدة الشعر.

إذا ركزنا على أفكارنا ومشاعرنا السلبية من غير إصدار أحكام لم تلتصق بنا التصاق شريط الفلكرو. تعيننا اليقظة الذهنية على رؤية إلى الأفكار والعواطف السلبية كما هي، أي مجرد أفكار وعواطف لا واقعا. لذلك تعار قدرا أقل من الاهتمام، تُلاحظ، ولكن ليس من الضروري أن تُصدَّق. وبذلك تجيء الأفكار والعواطف السلبية وتروح دون مقاومة. وهذا يعيننا على تحمل أعباء الحياة بمزيدٍ من الاتزان.

مما يعين على التركيز على عواطفنا السلبية من غير إصدار أحكام الإحساسُ بها جسديا. أعلم أنكم قد تستغربون، ولكن جميع العواطف يمكن الإحساس بها جسديا. عند الغضب يجد المرء انقباضا في الفك أو البطن، وعند الحزن يجد ثقلا حول العينين، وعند الخوف يجد نغزا في الحلق. أثر العواطف في الجسم يختلف باختلاف الناس ويتبدّل ويتغير بمرور الزمن، ولكن يمكن تعقب أثر العواطف في الجسم إذا دقّقنا. إذا تعقبنا أثر العواطف في أجسامنا بدلا من أن التركيز على ما يجعلنا غير سعداء هان علينا البقاء في اللحظة الآنية. هذا هو الفرق بين أن تلاحظ «انقباضا في صدرك» وأن تقول: «كيف سولت لها نفسها قول ذلك، من تظن نفسها؟» وهلم جرّا. . حين نركز على أجسامنا نستطيع تهدئة أنفسنا ومواساتها من غير أن تغلبنا المشاعر السلبية.

وهذا سبب استيقاظي الرابعة صباحا في غم وقلق. حين أستلقي على السرير أتيه في دوامات من الخوف وعدم الرضا، مركزة على كل الأشياء السيئة التي مررت بها. ولأن هذه الحال المزاجية تأتيني مرارا بدأت أعدها عاصفة ليلية. بدلا من أن تغلبني أفكاري أحاول تخيل سحابا أسود ذا رعود

وبروق يمر فوقي. البرق يمثل ما أجد من اضطراب، وهذا الاضطراب تثيره دورة نومي بطريقة ما. بدلا من أخذ هذه الحال المزاجية على محمل الجد، أحاول توجيه وعيي إلى جسمي، إلى وزن جسمي على السرير، وملمس الملاءة، وأحاسيس يديّ ورجلي. أحاول أن تذكر أني هنا في اللحظة الآنية، ثم أرقب جلاء العاصفة. وفي النهاية يأخذ النوم بمعاقد أجفاني ثم أستيقظ في مزاج أحسن. هذه قوة اليقظة الذهنية. تعينك على إدراك ما يحدث في اللحظة الآنية من غير الانشغال به إلى درجة الذهول عما حوله.

ولكن عادة لا تكفي اليقظة في التفلت من أسر القلق والاكتئاب. ومهما نحاول أحيانا تظل عقولنا عالقة في السلبية. حينئذ علينا أن نسعى إلى التخفيف عن أنفسنا. إذا أحسنّا إلى أنفسنا وتذكرنا ترابطنا المتأصل فينا، وجدنا القبول والحب والأمان. مشاعر الدفء والأمان هذه تُبطل عمل نظام التهديد المودع في الجسم وتنشّط نظام التعلق ليهدئ اللوزة الدماغية ويزيد هرمون الأوكستوسين. ومن حسن الحظ تُظهر الأبحاث أن الأوكسيتوسين يخفف تحيزنا السلبي الغريزي.

في دراسة[1] طلب الباحثون من المشاركين أن يتعرّفوا العواطفَ التي تظهر على وجوه أناس في جملة من الصور. ورُشّ في أنف نصف المشاركين هرمون الأوكسيتوسين، ورش في أنف النصف الآخر مادة ذات تأثير وهمي (وهذا النصف يمثّل المجموعة المرجعية).[2] الذين

(1) Martina Di Simplicio et al., "Oxytocin Enhances Processing of Positive Versus Negative Emotional Information in Healthy Male Volunteers," Journal of Psychopharmacology 23 (2009): 241-48.

(٢) في أي تجربة صحيحة مجموعتان، مجموعة مرجعية تكون مرجعًا ثابتًا يُرجع إليه ومجموعة مُختبرة متغيّرة. (المترجم)

تلقوا الأوكسيتوسين كانوا أبطأ في تعرّف تعابير الوجه المُخيفة في الصور، وأصوب في تمييز التعابير الإيجابية من السلبية. وهذا يعني أن الأوكسيتوسين يخفف نزوع أمخاخنا إلى التشبث بالأشياء السلبية.

لذلك النظرة العاطفة إلى أفكارنا وعواطفنا السلبية تعين على تقليل التحيّز السلبي. العطف يمنع الاجترار، ويبث فيك أملا يجعلك تسأل في لحظة الألم «كيف أواسي نفسي».

التدريب الأول

مواجهة المشاعر الثقال: استرخِ، هون على نفسك، لا تقاوم مشاعرك

موجود كذلك على هيئة تدريب تأمل موجّه بصيغة MP3 على موقع www.selfcompassion.org

المرة القادمة حين يحل عليك شعور ثقيل تريد الخلاص منه، حاول هضمه (هذا التدريب يستغرق من خمسة عشر إلى عشرين دقيقة).

كي تبدأ التدريب اجلس جلسة مريحة أو استلق على الأرض. حاول تحديد موضع الشعور الثقيل في جسمك. أين مركزه؟ دماغك أم حلقك أم قلبك أم أمعاؤك؟ صف الشعور مستعملا الملاحظات الذهنية، هل هو تنميل أم التهاب أم ضغط أم انقباض أم وخز (أعتذر، لا يصاحب الألم العاطفي عادة أحاسيس جميلة مستعذبة). هل الإحساس جامد ثابت أم سائل متحرك؟ قد لا تجد إلا خدرا، لا تقلق، يمكنك توجيه وعيك إلى هذا الخدر أيضًا.

كـن رفيقـا إن كان الشـعور مؤلمـا ثقيلا. خفـف أي مقاومة لتسـتطيع استشـعاره الاستشـعار الكامـل، ولكـن لا تثقـل علـى نفسـك وتُجـاوز الحـد. قـد يعينـك فـي بعـض الأحاييـن أن تقـف عنـد حافـة الإحسـاس ولا تدخـل إلـى الأعمـاق إلا بعدمـا يصيـر آمـن وأخـف.

بعدمـا تصـل إلـى العاطفـة المؤلمـة صـب عليهـا سـطلا مـن العطـف. قـل لنفسـك مـا أصعـب هـذا الأمـر عليـك، وأعلـم نفسـك أنـك تريـد عافيتـك. حـاول اسـتعمال كلمـات تحبـب إن اسـتطعت، نحـو «أعلـم مـدى ثقـل الأمـر عليـك حبيبتـي» أو «يحزننـي مـا تكابديـن مـن ألـم عزيزتـي» تخيّـل أنـك تمسـح موضـع العاطفـة المؤلمـة كأنـك تمسـح رأس طفـل يبكـي. طمئـن نفسـك، سـيكون كل شـيء علـى مـا يـرام، سـأقدّم لـكِ مـا تحتاجيـن مـن دعـم لتجـاوز هـذه الأزمـة.

إذا وجـدت نفسـك بالغـت فـي التفكيـر فيمـا جـر عليـك هـذه المشـاعر المؤلمـة فسـلّط وعيـك مـرة أخرى علـى الأحاسـيس الجسـدية، ثم ابـدأ مجددا.

وأنـت تمـارس هـذا التدريـب حـاول أن تـردد فـي خفـوت «اسـترخِ، هـون علـى نفسـك، لا تقـاوم مشـاعرك». هـذا يذكّـرك بقبـول الشـعور كمـا هـو، وتخفيـف أي مقاومـة لـه، مـع تهدئـة نفسـك ومواسـاتها علـى أي ألـم.

حيـن تعطـف علـى نفسـك، انظـر، هـل تجـد تغييـرا فـي جسـمك؟ هـل خفـت أو ذهبـت الآلام؟ هـل يخفـف مـرُّ الزمـان وطأتهـا؟ هـل بـدأت كتلـة الضغـط تتفتـت وتتحـرك وتغييـر؟ سـواء تحسّـن الحـال أو سـاء أو ظـل كمـا هـو، لا تكفـف عـن العطـف علـى نفسـك.

إذا أحسسـت أن الوقـت قـد حـان انهـض وائـتِ ببعـض تماريـن الإطالـة ثـم اسـتكمل يومـك. بعـد قليـل مـن الدُربـة سـتجد أنـك قـادر علـى مجـاوزة

الأزمـات مـن غيـر أن إفـراط فـي التفكيـر أو انهمـاك فـي حـل المشـكلة، فالعطـف علـى النفـس يفعـل مفعولـه السـاحر فـي الجسـم.

الاستشعار الكامل

يقلـل العطـف علـى النفـس التركيـز علـى العواطـف السـلبية، ولكـن تذكّـر كذلـك أن العطـف لا تُذهـب عنـك العواطـف السـلبية كَرْهًـا. وهذا يحيّـر الناس عـادة، ذلـك أن الحكمـة التقليديـة (وكذلـك أغنيـة جونـي مرسـر الشـهيرة) تنصحنـا أنْ نزِيـد الأشياء الإيجابيـة ونمحـق الأشـياء السـلبية. ولكـن إن جئـت تمحـق الأشـياء السـلبية لحـق بـك الضـرر. مقاومـة الألـم عقليـا وعاطفيـا تزيد المعانـاة (تذكّـر، المعانـاة تسـاوي الألـم مضروبـا فـي المقاومـة). يسـجل العقـل غيـر الواعـي أي سـعي إلـى تجنـب الخواطـر والعواطـف غيـر المرغوبـة أو كبحهمـا، لذلـك تزيـد قـوة الشـيء الـذي نسـعى إلـى تجنبـه.

أجـرى علمـاء النفـس أبحاثـا كثيـرة، تُـرى هـلّ ركّبـت فينـا قـدرة تعيننـا علـى كبـح الخواطـر والعواطـف غيـر المرغوبـة عـن وعـي؟ وكانـت نتيجـة الأبحـاث واضحـة: هـذه القـدرة غيـر موجـودة. العجيـب أن أي سـعي إلـى كبـح الخواطـر والعواطـف غيـر المرغوبـة يزيدهمـا قـوة. فـي دراسـة[1] طُلـب مـن المشـاركين أن يذكـروا مـا يـدور فـي بالهـم مـن أفـكار مـدة خمـس دقائـق. ولكـن قبـل فعـل ذلـك قيـل لهـم «لا تفكّـروا فـي دب أبيـض». إن فكرتـم فـي دب أبيـض فدقـوا الجـرس الصغيـر الـذي إلـى جانبكـم. كان الجـرس يهتـز كثيـرا حتـى كأن الكريسـماس قـد حـل. ثـم قيـل لهـم فـي الدراسـة التاليـة «فكّـروا فـي دب أبيـض مـدة خمـس دقائـق» قبـل أن يطلـب منهـم الكـف عـن التفكيـر

(1) Daniel M. Wegner et al., "Paradoxical Effects of Thought Suppression," Journal of Personality and Social Psychology 53 (1987): 5-13.

في دب أبيض. ثم قيل لهم «اذكروا ما يدور في بالكم ودقوا الجرس متى ما فكرتم في دب أبيض». هذه المرة قل دق الجرس. السعي إلى كبح الأفكار غير المرغوبة يزيد قوة هذه الأفكار وحضورها في العقل الواعي، أكثر من تفكير المرء فيها في البداية. (وقد اختير الدب الأبيض في هذه التجربة لأنه يُروى إن فيودور دستوفسكي وهو يحاول إبراز قدرة العقل على الإقناع تحدّى أخاه أن يقف في زاوية الغرفة ولا يرجع إلا بعدما يكف عن التفكير في دب أبيض. وقد بات أخوه من غير عشاء تلك الليلة.)

تظهر الأبحاث[1] أن الأعطف على أنفسهم أقل كبحًا للعواطف والأفكار غير المرغوبة. هم أرغب في مواجهة مشاعرهم الثقيلة والإقرار بأن عواطفهم صحيحة وضرورية. وسبب ذلك الأمان الذي يضفيه العطف على النفس. لا يخاف المرء مواجهة الألم العاطفي حين يعلم أنه مدعوم مسنود. وكما يسهل عليك مكاشفةُ صديقٍ مقرّب محب متفهّم يسهل عليك مكاشفة نفسك حين يتأكد لك أن الألم سوف يقابل بالعطف.

من مزايا العطف على النفس أنه بدلا من استبدال المشاعر الإيجابية مكان السلبية نقبل المشاعر السلبية فتنبت مشاعر إيجابية جديدة. عواطف الاهتمام والترابط تصاحب العواطف الثقيلة المؤلمة. حين نعطف على أنفسنا نذوق حر الشمس وبرد الظل معًا. وهذا مهم، إذ يضمن لنا أن نار المقاومة لن تزيد نار السلبية استعارا. وهذا يجعلنا كذلك نقدّر كل التجارب البشرية حتى نصير كلنا لُحمة واحدة. كما قال مارسِل بروست «لن نشفى مما نُكابد إلا بعدما نذوق الكأس كله».

---

(1) Neff, "Development and Validation."

الطريق إلى الصحة الذهنية طويل، لا يقطع في يوم وليلة. كانت لي صديقة وأنا أدرس الدراسات العليا اسمها رايتشل، كانت متقدة الذهن حاضرة البديهة، وكانت كذلك سلبية في بعض الأحايين. تختصر طبعها الكلمات التي كانت مطبوعة على قميصها لما لقيتها أول مرة: «الحياة بغيّة متمنّعة، لأنها لو لم تكن متمنعة لهانت». كانت رايتشل امرأة متشائمة، لا تنظر إلا إلى نصف الكأس الخالي لا الملآن. وإن صارت الأمور كما تشتهي، ولم تلقَ إلا عقبات يسيرة، لم تكن ترى إلا الأشياء السيئة. كانت تعد كل شيء جميل في حياتها من المسلّمات. وهذا يعني أنها كانت في أكثر الأوقات قلقة غاضبة مغمومة.

أذكر أنها صنعت مرة كعكة شكلاطة احتفالا بيوم مولدي. وكانت الكعكة لذيذة، بصرف النظر عن نفاد نوع الشكلاطة الذي تفضلّه وصنعها الكعكة بنوع آخر أقل جودة. ومهما قلت لها «ما ألذ الكعكة وما أحلى مذاقها في الفم» ما كان يهمها إلا جودتها التي كانت دون المعتاد. (أظن أنها قالت حينها «طعمها كأنه نسخة رخيصة من كعكة «دِنج دونجز»») وانهمكت في أمر الكعكة حتى إنها غادرت الحفل قبل انقضائه.

لم يزعجني طبع رايتشل لأنها كانت تضحكني. سألتها مرة «كيف كان موعدك الغرامي؟» قالت «كان مملا في قمة الملل. سألته ما رأيه فيّ فأجابني دون تردد». لم يرها حبيبُها في الكلية ظريفة، ثم هجرها لأنها كانت مزعجة. ثم بدأت تنتقد نظرتها المتشائمة، وهذا زاد الأمر سوءا.

بعدما أتمت دراساتها أقسمت أن تغير مسلكها في الحياة. وبعدما قرأت كتبا في التفاؤل بدأت تردد كل يوم كلاما متفائلا مثل «أنا أشع تفاؤلا»

و«أتحسن كل يوم في جميع الأشياء». كانت تلبس رداء التفاؤل في جميع الأحوال، ولو كانت تتألم من الداخل. ظلت متماسكة بضعة شهور ولكن لم يستمر ذلك طويلا. أحست ذلك تكلفا يستنفد جهدا هائلا.

ظلت على اتصال بي على مدار السنين. سألتني ما جديدي، فأخبرتها أني أجري بحثا في العطف على النفس. لم يشدّ ذلك انتباهها في أول الأمر. «ألا ترين ذلك غطاء نزين به قبح الحياة؟» ولكن لأنا كنا صديقين مقرّبين احترمت رأيي ولانت وأصغت إلي وأنا أشرح لها الأمر. ظللت أشرح ولم تقل شيئا، فحسبت أنها سيضيق بها وتضرب صفحا عن كل ما قلت. لكّنها قالت إنها حاولت أن تكون أعطف على نفسها ثم طلبت أن أعينها. خبّريني، ماذا أصنع؟ هنالك قصصت عليها ما صنعتُ.

وضعت هذا التدريب قبل سنين لأتذكر العطف على النفس، ولا أزال إلى الآن ألجأ إليه. وهذا التدريب مثل الترنيمة، وهي بالغة النجوع في مواجهة العواطف السلبية. متى لمحت شيئا أبغضه في نفسي، أو متى لم تسر الحياة كما أريد أكرر هذه العبارات:

- هذه لحظة ألم.
- والألم جزء من الحياة لا ينفك عنها.
- هل لي أن أحسن إلى نفسي.
- هل لي أن أمنح نفسي ما أحتاج إليه من عطف.

أرى هذه العبارات نافعة مفيدة، لا لأنها قصيرة سهلة الحفظ فحسب، ولكن لأنها تشتمل على أركان العطف على النفس الثلاثة. أول عبارة مهمة لأنها توجه وعيك إلى ألمك. إن كان ضاق بك زيادةُ وزنِك أو

ساءك وقف سيارتك على جانب الطريق لمخالفة مرورية صعب عليك اعتبار هذه اللحظات لحظات ألم تستحق العطف.

والعبارة الثانية تذكرك أن النقص لا ينفك عن البشر. لا يضيق بك أن الأشياء لم تسر كما تريد، لا تقاوم، هذا أمر طبيعي. كل الناس يلقَون مثل ذلك، أنت لست وحيدا في معاناتك.

والعبارة الثالثة تستجلب عطفك إلى ما تمر به في هذه اللحظة. يلين قلبك حين تواسي نفسك على ما أنت فيه من الألم.

والعبارة الأخيرة تعقد نية العطف على النفس وتذكّرك أنك تستحق رعاية حنونة.

بدأت رايتشل تذوق بعض الراحة من تفكيرها المتشائم بعد التدرب على هذه الترنيمة بضعة أسابيع. ازدادتْ وعيًا بخواطرها السوداء الكئيبة حتى تحررت قليلا. ووجدت أنها صارت أقل نقدا وشكوى. صارت كلما خطر لها خاطرٌ سيئ أو هجمت عليها عاطفة رددت عباراتها وتذكرت أنها تتألم وأنها بحاجة إلى الرعاية.

قالت لي أكثر ما يعجبها في العطف على النفس أنها «ليست مضطرة إلى خداع نفسها». بدلا من ترديد العبارات الإيجابية، التي كانت ترددها لتقنع نفسها أن الأمور على ما يرام، ولو لم تكن على ما يرام، أعانها العطفُ على النفس على الرضا والتسليم بأن الحياة في بعض الأحيان تكون صعبة عسيرة. ولكننا لسنا مضطرون إلى تحميل أنفسنا ما لا نطيق. ليس مِفتاحُ العطفِ على النفس رفض المعاناة، بل الإقرار بأنها شيء طبيعي. لا يضيرنا نقص الحياة، ما دمنا نقبلها على نقصها.

قالت «لا أخفيك، الأمر عجيب، أحيانا تختفي الخواطر السلبية حين أردد هذه العبارات. أنا لا أحاول إذهابها، إلا أنها تختفي فجأة، كما تختفي الأشياء في برامج السحر التلفزيونية».

تحسنت رايتشل، ولكنها لم تصر امرأة متفائلة. لا تزال تلتقط السيئ قبل الحسن. ولكن لم يعد التشاؤم يجرها إلى الاكتئاب كما كان. صارت تضحك من أفكارها السوداء، لأنها ما عادت تسيطر عليها سيطرة كاملة. حين تتذكر أنها تحتاج إلى العطف على نفسها تقدّر نصف الكوب الملآن وتلحظ كذلك نصف الكوب الخالي.

التدريب الثاني

وضعُ ترنيمة عطف لك

ترنيمةُ العطفِ مؤلفةٌ من عبارات محفوظة تُكرر سرًّا متى ما احتجت إلى العطف على نفسك. وهي أعظم نفعا عند الحاجة، عند اشتداد الكرب عليك.

ربما تنفعك هذه العبارات التي وضعتها، ولكن غيّر فيها إلى أن تجد ما يناسبك. المهم أن تأتي بأركان العطف الثلاثة كلها، لا هذه الكلمات تحديدا.

لنا أن نصوغ العبارة الأولى صياغات أخرى مثل «هذه لحظة ألم»، «إني أكابد»، «يؤلمني ما أجد». وهلم جرا.

ولنا أن نصوغ العبارة الثانية صياغات أخرى مثل «الألم لا ينفك عن الحياة»، «كل الناس يمر بمثل الذي أمر به»، «هذا جزء من كوننا بشرا» وهكذا.

ومن الصياغات الأخرى للعبارة الثالثة «ألا أُحْسن إلى نفسي»، «ألا أصب على الألم قليلا من العطف»، «ألا أرفق بنفسي» إلى غيرها من الصياغات.

ومن الصياغات الأخرى للعبارة الرابعة «ألا أمنح نفسي العطف الذي أحتاج إليه»، «أرى أني مستحق للعطف»، «سأعطف على نفسي قدر الوسع» وهلم جرا.

ابحث عن العبارات التي تناسبك وكررها حتى تنقش في ذاكرتك. ومتى تحكم على نفسك أو يشتد بك أمر الجأ إلى الترنيمة تعِنك على العطف على نفسك. الجأ إليها، فهي وسيلة نافعة تُسكن عقولنا المضطربة.

العطف على النفس والذكاء العاطفي

العطف على النفس من صور الذكاء العاطفي. عرّف دانيل جولمَن الذكاء العاطفي[1] قائلا هو مراقبة المرء عواطفه والاستفادة من ذلك في تفكيره وسلوكه، أي وعي المرء بما يعتلج في نفسه من عواطف من غير أن تسيطر عليه حتى يستطيع اتخاذ قرارات حكيمة. إن رأيتَ أنك غاضب من إنسان قال قولا سمجا ثقيلا - على سبيل المثال - فتمشّى قليلا قبل أن تناقشه، ولا تلفظ الكلمة التي على طرف لسانك. أحرى بك ألا تقول له «إن قلتُ إنك لغبي فقد أهنت الأغبياء جميعًا» لا تقل ذلك ولو كان مريحا.

(1) Daniel Goleman, Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ (New York: Bantam Books, 1995).

تُظهـر الأبحـاث[1] أن الأعطـف علـى أنفسـهم أشـد ذكاء عاطفيـا، أي أقـدر علـى الحفـاظ علـى التـوازن العاطفـي عنـد الاضطـراب. بُحثـت فـي دراسـةٍ[2] ردود أفعـال النـاس حيـن يكلّفـون بتكليـف مُحـرج، وهـو تأليـف قصـة أطفـال بطلهـا دب صغيـر وهـم ينظـرون إلـى الكاميـرا التـي تصوّرهـم. ثـم طُلـب منهـم أن يشـاهدوا أداءهـم بعـد التصويـر ويخبـروا بمـاذا يشـعرون. قـال الأعطـف علـى أنفسـهم إنهـم كانـوا سـعداء مرتاحـي البـال مطمئنـي النفـس وهـم يشـاهدون أنفسـهم يؤلفـون هـذه القصـة السـخيفة. أمـا الأقـل عطفـا وحنـوًّا علـى أنفسـهم فكانـوا فـي حـزن وخجـل وتوتـر.

وبُحـث فـي دراسـة أخـرى[3] كيـف يواجـه الأشـد عطفـا علـى أنفسـهم الأحـداث السـلبية فـي حياتهـم اليوميـة. طلـب مـن المشـاركين فـي الدراسـة الإبـلاغ بمـا واجهـوا مـن أزمـات علـى مـدى عشـرين يومـا، كشـقاق مـع حبيبٍ أو ضغـط فـي العمـل. فظهـر أن الأعطـف علـى أنفسـهم أوعـى بأزماتهـم وأقـل تأثـرا بهـا. كانـوا يـرون علـى سـبيل المثـال أن مـا يكابـدون لا يختلـف عمـا يكابـد بقيـة النـاس. وكانـوا كذلـك وهـم يفكـرون فـي أزماتهـم أقـل قلقـا وتأثـرا بـآراء الآخريـن.

وتؤكـد دراسـات فسـيولوجية أنّ العاطفيـن علـى أنفسـهم أشـد ذكاء عاطفيـا مـن غيرهـم. قـاس الباحثـون[4] مقـدار الكورتيـزون وتغيّـر معـدل النبـض فـي

---

(1) Neff, "Development and Validation."

(2) Mark R. Leary et al., "Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly," Journal of Personality and Social Psychology 92 (2007): 887-904.

(٣) المرجع السابق.

(4) Helen Rockliff et al, "A Pilot Exploration of Heart Rate Variability and Salivary Cortisol Responses to Compassion-Focused Imagery," Clinical Neuropsychiatry 5 (2008): 132-39.

جملة من الناس دُرّبوا من قبل على أن يكونوا أعطف على أنفسهم. الكورتيزون هرمون ضغط، وتغيّر معدل النبض يظهر مقدار تحمل الضغط. كلما زاد العطف على النفس قل مقدار الكوتيزون في الجسم وزاد تغير معدل النبض. وهذا يُظهر أن العاطفين على أنفسهم أقدر على مواجهة المصاعب.

لا شك أن مَن نزلت به نازلة عظيمة - نجا من الموت في حادثة فاجعة على سبيل المثال أو اعتدي عليه جنسيا - قد يجد صعوبة في مواجهة صعوبات الحياة. يُصيب الناس في هذه الحالات اضطراب ما بعد الصدمة. وهو رد فعل عاطفي عنيف مستمر لصدمة نفسية شديدة.[1] ويعاد الحدث الصادم بتذكره في الصحو أو بالكوابيس في المنام، ويضطرب نوم المصاب، ويستمر به الخوف أو الغضب. ومن أبرز أعراض هذا الاضطراب دفع ضحايا الصدمة العواطف المؤلمة المرتبطة بما حدث. هذا الدفع مع الأسف يُفاقم أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، لأن العواطف المكظومة تتعاظم قوتها وهي تتنافس فيما بينها على اختراق الوعي. الجهد المبذول لإبقاء هذه العواطف في عقالها يستنزف الجهد المطلوب لإدارة الضيق والاستياء، لذلك ترى المصابين بهذا الاضطراب سريعي الغضب.

وتؤكد بعض الأدلة أن العطف على النفس يعين على تجاوز اضطراب ما بعد الصدمة. في دراسة[2] أجريت على طلبة جامعيين تظهر عليهم أعراض

(1) American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV (Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 1994).

(2) Brian L. Thompson and Jennifer Waltz, "SelfCompassion and PTSD Symptom Severity," Journal of Traumatic Stress 21 (2008): 556-58.

اضطراب ما بعد الصدمة بعد حدث صادم كحادثة فاجعة أو حريق هائل أو مرض فتّاك، وجد الباحثون أن الأعراض كانت أخف على من كانوا أعطف على أنفسهم. كانوا أقل تجنبا وأكثر اطمئنانا عند مواجهة الأفكار والمشاعر والأحاسيس التي يجرها ما حدث. إذا نويتَ قبول العواطف المؤلمة وإحاطتها بأذرع العطف قلّ اعتراضها لك وهجومها عليك.

يمدنا العطف على النفس بالشجاعة المطلوبة لمواجهة العواطف غير المرغوبة. ولمّا استحال التملص من العواطف المؤلمة كان الخيار الأمثل قبولها وإحاطتها بأذرع العطف. كل حدث له نهاية، لذلك إن استطعنا قبول الألم في اللحظة الآنية اتخذ مساره الطبيعي، أي الظهور ثم الاشتداد ثم الاضمحلال. كما يقول الكتاب المقدس «هذا كذلك إلى زوال». أو كما قال بوذا، كل العواطف «مصيرها الاضمحلال». المشاعر المؤلمة لا تستمر. تفتر على مر الزمان ما لم نزد قوتها أو نُطل مدتها بالمقاومة أو التجنب. لن نتخلص من الألم الذي يستنفزفنا إلا بمواجهته. لا مخرج إلا المواجهة. نحتاج إلى تجرع كأس الشجاعة والالتفات إلى ألمنا، ومواساة أنفسنا في أثناء ذلك، إلى أن يفعل الوقت مفعوله الساحر.

قدرة العطف على النفس على الشفاء

بِني مندوبة مبيعات تبلغ من العمر ستا وأربعين سنة، وقد عانت قلقا شبه مستمر. لها ابنة اسمها إيرين تبلغ واحدا وعشرين سنة وتسكن في الجامعة بعيدا عنها. لمّا لم تتصل بها إيرين بضعة أيام متتالية حسبت أنْ قد أصابها مكروه. كانت ترسل إلى ابنتها رسائل هاتفية تطمئن على حالها. وإن كانت إيرين في البيت وسمعتها تقول وهي تتحدث في الهاتف مع صديقة «يا الله! حقا ما تقولين؟» قطعت الحديث وسألتها

«ما الخطبِ؟ ماذا صار؟» ومع إن إيرين كانت تحب أمها كانتْ تخشى زيارة البيت، لأن أمها كانت دائما كثيرة القلق مشدودة الأعصاب. لما علمت بني أن ابنتها تُعرض عن زيارة البيت كرهت من نفسها خُلقُها القلق ولامت نفسها.

كانت إيرين مستيقنة أن مصدر قلق أمها صدمة عاطفية لم تُعالَج. فُقد والد بني في حرب فيتنام وهي ابنة ست سنين. انهارت أمها بعد تلقي الخبر، لذلك ربتها جدتها سنتين حتى قويت أمها على رعايتها من جديد. لم يُعثر على أبيها قط، ولم تستطع أن تبكيه البكاء الذي يشفي صدرها. وكان عاقبة ذلك أنْ خشيتْ فقد ابنتها إيرين كما فقدت أباها، فاستمكن منها القلق.

ثم استمعت إيرين إلى محاضرة في الجامعة عن العطف على النفس فحاولت أن تشجع أمها على أن تعطف على نفسها. قالت «أريد أن أراك سعيدة يا أمي، وأظن أن ذلك سوف يعينك. وأظن أن ذلك أيضا سوف يحسّن علاقتنا».

حملها حبها لابنتها على قبول دعوتها وهي مترددة، فاختارت معالجا يُدرج العطف على النفس في علاجه. أرادات السيطرة على قلقها وتجاوز حزنها على أبيها. نصحها المعالج أن تسير في العلاج رويدا وألا تحمل نفسها فوق طاقتها.

حاولت بني في أول الأمر أن تنظر إلى القلق نظرة حانية. بدأت تُدرك مبلغ ما كابدت من الخوف الذي كان يُحكم أضراسه على قلبها متى شاء. ذكرها المعالج أن القلق شائع، وأن ملايين الناس يعانونه كل يوم. مر الوقت وخف لومها لنفسها على ما بها من قلق، وبدأت تواسي نفسها

علـى خوفهـا الجامـح المسـتمر. ولمـا أحسـت أنهـا صـارت جاهـزة التفتـت إلـى مصـدر خوفهـا، وهـو فقـد أمهـا وأبيهـا معـا وهـي لا تـزال طفلـة صغيـرة.

كان سـهلا عليهـا أن تعطـف علـى أمهـا بعدمـا تخيّلـت مبلـغ مـا داخَلَهـا مـن رعـب عنـد فقـد زوجهـا، لا تـدري أحـي هـو أم ميـت. ثـم عطفـت على نفسـها لِمـا داخَلَهـا مـن خـوف ووحشـة عنـد اختفـاء أبيهـا وانهيـار أمهـا. كانـت فـي أول الأمـر هامـدة الحـس خامـدة الشـعور.

فطلـب منهـا المعالـج إحضـار صـورة لهـا وهـي طفلـة صغيـرة فـي الجلسـة القادمـة، لعـل ذلـك يحـرك الهامـد ويحيـي الخامـد. فجـاءت بصـورة لهـا وهـي فـي السادسـة، تفتـح هدايـا الكريسـماس وترتـدي فسـتانا مـن قطيـف لونـه قريـب مـن لـون الـدم. فلمـا نظـرت بنـي فـي الصـورة رأت وجـه إيريـن ينظـر إليهـا. فسـرحت تتخيـل كيـف قـد يكـون شـعور إيريـن وهـي بنـت سـت إن أصابهـا مثـل الـذي أصابهـا. فاختـرق هـذا دفاعاتهـا ونفـذ إلـى قلبهـا حتـى ألمّـت بمـا دَاخلهـا مـن رعـب وحيـرة وأسـى.

ظلـت بنـي تبكـي بضعـة أسـابيع كلمـا تذكـرت طفولتهـا. مـا كان فـي يدهـا شـيء تصلـح بـه مـا كان. ومـا كان فـي يدهـا شـيء يؤكـد لهـا أن ابنتهـا لـن يصيبهـا مكـروه أبـدا. مـا كان فـي حياتهـا إلا الألـم والحـزن والأسـى والقلـق والخـوف. ولكـن كان فيهـا كذلـك العطـف والحنـان. متـى مـا أوشـكت العواطـف السـلبية أن تغلبهـا اسـتحضرت صورتهـا وهـي طفلـة وتخيلـت أنهـا تمسـح شـعرها وتلاطفهـا وتطمئنهـا. ومـع أن القلـق لـم ينجـلِ، خفـت وطأتـه وصـار محتمـلا.

جـاءت بنـي مـرة إلـى العـلاج تمتلـئ بهجـة وحبـورا تقـول «رجعـت إيريـن إلـى البيـت أمـس وسـمعتها تقـول فـي الهاتـف 'كيـف ذلـك! يـا اللـه!' كانـت

العـادة أن أبادرهـا مسـتفهمة "مـاذا صـار!" ولكـن هـذه المـرة لـم أدع الخـوف يسـتخفني. اسـتطعت أن أمنـع نفسـي مـن مباغتـة إيريـن بعـد فراغهـا مـن المكالمـة. قلـت فـي نفسـي لـو كان الأمـر خطيـرا لجاءتنـي تخبرنـي. انتظـرت، وكانـت الانتظـار صعبـا، ولكننـي وجـدت قـوة علـى احتمالـه. وصـدق ظنـي، فقـد قالـت ذلـك لأن بطلتهـا المفضلـة قُتلـت فـي الحلقـة الأخيـرة مـن المسلسـل. فقـط. يـا لـه مـن انتصـار عظيـم!»

هـذه القصـص شـائعة. العطف على النفـس قادر علـى أن يبدّل حيـاة المرء، لا سـيما إن كان حولـه إنسـانٌ داعـمٌ كمعالـج نفسـي. ولهذا بـدأ كثير من السـريرين المتخصصيـن فـي علـم النفـس إدراج العطـف علـى النفـس فـي علاجهـم.

تدريب العقل العاطف

بـول جلبـرت، وهـو سـريري يعمـل فـي جامعـة دِربـي ومؤلـف كتـاب العقـل العاطـف The Compassionate Mind، مـن أبـرز المفكريـن والباحثيـن الذيـن يعـدّون العطـف علـى النفـس أداة علاجيـة.[1] ابتكـر بـول برنامجـا علاجيـا جماعيـا وسـماه «تدريـب العقـل العاطـف»، وهـو برنامـج مخصـص لمـن يحـط مـن نفسـه ويجرّعهـا غصـص النقـد. يَلفـت بـول انتبـاه مرضـاه إلـى الضـرر الـذي يجـره عليهـم نقدهـم المسـتمر لأنفسـهم، ويعينهـم علـى الاسـتجابة لهـذه النزعـات بالعطـف. يـرى جيلبـرت أن نقـد النفـس صاغـه التطـور ليحفـظ سـلامة الإنسـان (ارجـع إلـى الفصـل الثانـي) لذلـك لا ينبغـي إصـدار حكـم عليـه. هـذا البرنامـج يعيـن المرضـى علـى فهـم هـذا الأمـر ويعلّمهـم كيـف يعاملـون أنفسـهم بالعطـف لا الاتهـام. وهـذا الإفهـام وهـذا التعليـم ليسـا يسـيرين.

(1) Paul Gilbert, The Compassionate Mind (London: Constable, 2009).

كثيـر مـن مرضـى جلبـرت اعتـدى عليهـم أباؤهـم، سـواء بدنيـا أو عاطفيـا. لذلـك يخافـون العطـف علـى النفـس فـي أول الأمـر، ويجـدون ضعفًـا حيـن يُحسـنون إلـى أنفسـهم. ذلـك أن أباءهـم الذيـن أولوهـم الرعايـة والعنايـة وهـم أطفـال أسـاءوا إليهـم كذلـك. لذلـك تختلـط مشـاعر المـودة بمشـاعر الخـوف، وهـذا يصعّـب الانتقـال إلـى العطـف علـى النفـس. يؤكـد جلبـرت أن الذيـن اعتـدى عليهـم أباؤهـم يجـب أن يسـيروا رويـدا فـي طريـق العطـف علـى النفـس، لئـلا يسـتبد بهـم الخـوف أو يبلـغ منهـم الجهـد. يشـير بحـث جلبـرت إلـى أن حتـى الذيـن لـم يعتـد عليهـم يخافـون أن يعطفـوا علـى أنفسـهم. يخافـون أن يَضعُفـوا أو يُرفضـوا إن لـم ينقـدوا أنفسـهم كـي يُصلحـوا مـا فيهـم مـن عيـوب. لذلـك يعوقهـم الخـوف مـن العطـف[1] عـن الرفـق بأنفسـهم، ويزيـد النقـد والحـط مـن النفـس.

يعتمـد هـذا البرنامـج اعتمـادا كبيـرا علـى تدريـب التخيّـل العاطـف لبـث مشـاعر الـدفء والأمـان فـي نفـوس المرضـى. يطلـب المعالجـون مـن المرضـى تخيـل ملجـأ يلجـؤون إليـه إن طـرأ عليهـم خـوف. ثـم يُطلـب منهـم تخيّـل إنسـان عاطـف. مَـن يجـد صعوبـة فـي العطـف علـى نفسـه تُعنـه هـذه الصـورة المتخيلـة علـى الوصـول إلـى الراحـة والسـلوان. ولا يلبـث أن يقـل الخـوف مـن العطـف علـى النفـس ويسـهل التحصـن بـه مـن مشـاعر النقـص وعـدم الاسـتحقاق.

(1) Gilbert et al., "Fear of Compassion: Development of a Self-Report Measure," Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice (forthcoming).

بُحث[1] نجوع هذا البرنامج في مرضى يُعالجون في مستشفى عقلي من خزي ونقد مفرِطين، تلقّى هؤلاء المرضى جلسات من هذا البرنامج تمتد ساعين على مدار اثني عشر أسبوعا. وجد الدارسون أن التدريب قلل الاكتئاب ونقد النفس ومشاعر النقص تقليلا ملحوظا. بل وجدوا كذلك أن كل المرضى تقريبا أحسوا من أنفسهم استعدادا لمغادرة المستشفى بعد انتهاء البرنامج.

التدريب الثالث

تدريب التخيّل العاطف

هذا التدريب مأخوذ من كتاب بول جلبرت العقل العاطف.

١. اجلس في موضع هادئ. تخيّل أولا ملجأ آمنا. سواء كان موجودا في الحقيقة أو لم يكن، تخيل مكانا يُدخل عليك السكينة والهدوء والطمأنينة، كشاطئ أبيض الرمال، أو مرجٍ ذي غزلان، أو موقد نيران. حاول استحضار صورة مفصلة. ما ألوان هذا المكان؟ وما مدى سطوعه؟ وما الأصوات أو الروائح التي فيه؟ إنْ وجدت مشاعر قلق أو نقص وأنت في سعيك إلى العطف على النفس فاستحضر صورة هذا المكان تُطمئنك وتهدئك.

٢. ثم تخيل صورة إنسان رفيق عاطف يمنحك الحكمة والقوة والدفء والقبول. قد يتخيل بعض الناس صورة المسيح أو بوذا. وقد يتخيل

(1) Paul Gilbert and Sue Procter, "Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach," Clinical Psychology & Psychotherapy 13 (2006): 353-79.

آخـرون شـخصا رفيقـا عاطفـا عرفـوه قديمـا كعمـة أو مـدرس. وقـد يتخيل آخـرون حيوانـا محببـا إلـى نفوسـهم أو كائنـا غيـر موجـود فـي الحقيقـة أو شـيئا مجـردا كضـوء أبيـض. حـاول اسـتحضار هـذه الصـورة أوضـح اسـتحضارٍ، مسـخرّا كل مـا تقـدر عليـه مـن حواسـك.

٣. إن كنـت تكابـد ألمـا الآن ففكـر فيمـا قـد يقوله لـك هـذا الشـيء المتخيّل ليهـون عليـك. كيـف صوته؟ عـلامَ تشـتمل نبرته مـن مشـاعر؟ إن وجدت خمـودا فـي العاطفـة فامـرغْ في عطـف هذه الصـورة المُسـتحضَرة.

٤. ثـم خـل سـبيل هـذه الصـورة وتنفـس بضـع تنفسـات عميقـة واجلـس مسـتمتعا بمـا أدخلته علـى عقلـك وجسـمك مـن راحـة وعـزاء. واعلـم أنـه متـى مـا أردت العطـف علـى نفسـك فدونـك هـذه الصـورة.

العطف اليقظ على النفس

يـدرّس كرسـتوفر جِرمـر، وهـو عالـم نفـس سـريري محاضـرٌ فـي جامعـة هارفـرد ومتخصـص فـي الجمـع بيـن العـلاج النفسـي واليقظـة، يـدرّس العطـف علـى النفـس لأكثـر مرضـاه. وهـو صديـق وزميـل نلقـي معـا دورات فـي العطـف على النفـس. ألـف كرسـتوفر الكتـاب الرائـع (الطريـق اليقـظ إلـى العطـف علـى النفـس) وأودع فيـه عصـارة الخبـرة التـي اكتسـبها علـى مـدى سـنين وهـو يسـاعد مرضـاه علـى معاملـة أنفسـهم بالعطـف.[1]

لاحـظ جرمـر أن مرضـاه يمـرون وهـم فـي العـلاج بمراحـل مختلفـة. أولهـا مرحلـة «الارتـداد»، وهـي شـائعة، لا سـيما بيـن مـن ينتقصـون أنفسـهم. حيـن

(1) Christopher K. Germer, The Mindful Path to Self-Compassion (New York: Guilford Press, 2009).

ينفد الأوكسجين من النار ثم يقتحم النار تيار هواء جديد يكون انفجار (وهذا معروف عند رجال الإطفاء بالارتداد).[1] كذلك من يعتادون نقد أنفسهم، ينفجرون غضبا وسلبية حين يقبلون أول مرة على معاملة أنفسهم بالرفق والإحسان. كأن أنفسهم قد شربت الانتقاص شربا حتى صارت تصارع على البقاء إذا لاقت تهديدا. لا يستطيع المرءُ تجاوزَ الارتداد إلا بقبول التجربة قبولا يقظا والرفق بالنفس على ما تواجهه من سلبية.

يجد الناس حماسا كبيرا لتدريب العطف على النفس حين تضعف أول مقاومة ويرون تأثيره الهائل. يسمي جرمر هذه المرحلة «الولع». وبعدما يجاهد الناس أنفسهم طويلا يقعون في حب ما تجره عليهم المعاملة الرقيقة من راحة وسكينة. فللمعاملة الرقيقة شعور جميل مُستعذب يمشي في جسمك كما تمشي قبلة معشوقك الجديد من رأسك إلى أخمص قدميك. يدمن الناس في هذه المرحلة المشاعر الجميلة التي يبثها العطف على النفس.

ولكن لا يلبث أن يفتر هذا الولع حين يدرك الناس أن العطف على النفس لا يُذهب الأفكار والمشاعر السلبية كلها. تذكر أن العطف على النفس لا يخلّصك من الألم أو التجارب السلبية، بل يحيطهما بالإحسان ويدعهما يتغيّران وحدهما. حين يتدرب الناس على العطف على النفس، تبقى المشاعر السلبية، بل تزيد سوءا. يقول جرمر إنه يرى هذا شيئا حسنا، لأن المرضى حينئذ يشكون في دوافعهم. هل نعطف على أنفسنا لأننا نريد الصحة العاطفية أم الخلوص من الألم؟

إن التزم الناس التدريب وتجاوزوا هذه المرحلة الصعبة عرفوا حكمة «التسليم». في هذه المرحلة تتحول دوافع الناس من الرغبة

(١) أي ارتداد الهواء. (المترجم)

في «الشفاء» إلى الرغبة في «الرعاية». ويسلّمون بأن ألم الإنسان ونقصه جزءا من الحياة، وأن السعادة لا تأتي بالسير في الحياة كما نشتهي ولا ببلوغنا المعالي، بل تأتي بحبنا لأنفسنا وحيواتنا وقبولها كما هي، وبإدراكنا أن الإنسان لا ينفك عن الفرح والألم والقوة والضعف والنجاح والإخفاق.

نعمل أنا وجرمر الآن على مشروع جديد شائق، وهو وضع برنامج تدريبي في العطف اليقظ على النفس يمتد ثمانية أسابيع. البرنامج يشبه برنامج تخفيف الضغط القائم على اليقظة الذي وضعه البروفيسور (جون كَبَتْ زِن)، نرجو أن يكون مكملا له. نشرح في أول يوم في البرنامج مفاهيم العطف على النفس ومدى اختلافها عن إكبار النفس (انظر الفصل السابع). وفي الأسابيع التالية نشرح كيف نستعمل العطف على النفس لمواجهة العواطف الثقال مستعينين بتأملات مختلفة وواجبات منزلية وتدريبات تجريبية (ومن ذلك ما تجدونه في هذا الفصل والفصول الأخرى). البرنامج قوي الأثر يحسّن حياة الناس، ونرجو أن تظهر دراسات بحثية قريبا تختبر مدى نجوعه. نحن على قناعة أن الاشتراك في البرنامج يحسّن المقاومة العاطفية والسلامة العاطفية إلى أقصى حد. (وإذا أردت تفصيلا اذهب إلى موقع www.self-compassion.org أو www.mindfulselfcompassion.org).

التدريب الرابع

المسحُ العاطف

موجـود كذلـك علـى هيئـة تدريـب تأمـل موجّـه بصيغـة MP3 علـى موقـع www.selfcompassion.org

مـن التدريبـات التـي تـدرّس فـي برامـج اليقظة مثـل برنامـج تخفيـف الضغط القائـم علـى اليقظة «مسـح الجسـم». فـي هـذا التدريب يوجّـه الفـرد انتباهه من رأسـه إلـى أخمـص قدميـه، مُسـلّطا وعيـه اليقـظ علـى كل إحسـاس في جسـمه. نسـتعمل أنـا وجرمـر هـذا التدريـب فـي برنامـج العطـف اليقـظ علـى النفـس، ولكـن نضيـف إليـه شيئا جديـدا. وهـو العطـف علـى النفـس. متـى أحسسـت ألمـا مزعجـا وأنـت تُجـري مسـحا علـى جسـمك فحـاول تخفيـف الألـم بالعطـف علـى نفسـك. هـذه المداعبـة الذهنيـة تخفـف آلامـك تخفيفـا هائـلا.

اضطجـع علـى ظهـرك فـوق سـرير أو فـوق الأرض. ضـع ذراعيـك برفـق بعيـدا عـن جانبيـك خمسـة عشـر سـنتيمترات وباعـد بيـن قدميـك قـدر البعـد بيـن كتفيـك. هـذه الضجعـة تسـمى «ضجعـة الميـت» فـي اليوجـا، وهـي تعينـك علـى إرخـاء عضلاتـك كلهـا. ابـدأ مـن رأسـك. انظـر مـاذا تجـد فـي فـروة رأسـك. هـل تجـد حكـة أم وخـزا أم سـخونة أم بـرودة؟ ثـم انظـر هـل تجـد ألمـا أم لا. إن كنـت تجـد فاسـترخِ وخفـف كل ألـم تجـده فـي هـذا الموضـع ووجّـه إليـه الإحسـان والرعايـة. ويفيـدك فـي ذلـك إفـادة الكبيـرة إذا كانـت نبـرة الكلمـات التـي تحـادث بهـا نفسـك نبـرة مُخففـة مواسـية مثـل «مـا أشـد هـذا الألـم. لا بـأس عليـك، استرخِ». إذا منحـت هـذا الموضـع عطفـك أو لـم تجـد فيـه ألمًـا انتقـل إلـى الموضـع التالـي.

فـي الجسـم مسـالك متعـددة تسـتطيع اتخاذهـا، ولكننـي أفضـل الانتقـال مـن أعلـى رأسـي إلـى وجهـي ثـم مؤخـر رأسـي ثـم عنقـي ثـم كتفـيّ ثـم ذراعـي اليمنـى (بـدءا مـن العضـد ثـم السـاعد ثـم اليـد) ثـم ذراعـي اليسـرى ثـم صـدري ثـم بطنـي ثـم ظهـري ثـم وسـطي ثـم أردافـي ثـم رجلـي اليمنـى (بـدءا مـن الفخـذ ثـم الركبـة ثـم السـاق ثـم القـدم) ثـم رجلـي اليسـرى. قـد يبـدأ آخـرون مـن القدميـن إلـى الـرأس. اختـر مـا يناسـبك، لا توجـد طريقـة واحـدة.

انظـر - وأنـت تمسـح جسـمك منتقـلا مـن عضـو إلـى عضـو - هـل تجـد ألمـا؟ إن وجـدت فاعطـف علـى نفسـك محـاولا إراحـة هـذا الموضـع. أنـا عـادة أشـكر العضـو المتألـم علـى الجهـد الـذي يبذلـه مـن أجلـي (كعنقـي التـي تحمـل رأسـي الكبيـر!) هـذه فرصـة حسـنة تُحسـن فيهـا إلـى نفسـك، وكلمـا زاد بطـؤك ويقظتـك فـي هـذا التدريـب زادت اسـتفادتك.

حيـن تفـرغ مـن مسـح جسـمك مـن اليافـوخ إلـى أخمـص القـدم افحـص جسـمك كلـه ومـا فيـه مـن ألـم نابـضٍ ثـم امنـح نفسـك الحـب والعطـف. هذا التدريـب عظيـم يُدخـل علـى أكثـر النـاس استرخاء كبيـرا وانتعاشـا لذيـذا، ثـم هـو أرخـص ثمنـا مـن التدليـك.



الفصل السابع:

الانسحاب من لعبة إكبار النفس

لا تأخذْ الأنا على محمل الجد. إذا سلكت سلوكا أنانيًا، تبسّم. ويمكنك أن تضحك في بعض الأحيان. كيف ظل البشر مخدوعين كل هذه المدة؟

- إيكهارت تول: أرض جديدة، التركيز على الغاية من حياتك

تنتشر في الثقافة الغربية انتشارا هائلا الحاجة إلى إكبار النفس من أجل الوصول إلى الصحة العاطفية حتى صار الناس يخشون فعل أي شيء يمس هذا المعتقد. يقال لنا انظروا إلى أنفسكم نظرة إيجابية في جميع الأحوال. وُيحَث المعلّمون على منح طلابهم العلامة الكاملة كي يسعد كل طالب ويفخر ويحسّ من نفسه تفرّدًا. يُعرَض إكبار النفس كأنه كنز نفيس لا بد من تحصيله وصيانته.

بلى، الذين يُكبرون أنفسهم أسعد وأكثر صُحبة وأكثر حماسة، والذين يستصغرون أنفسهم يعيشون في وحدة وقلق وغم. الذي يُكبرون أنفسهم متفائلون، يرون العالم مسرحا يسرحون فيه حيث شاؤوا. والذين

يستصغرون أنفسهم لا يقوون على فعل أيسر الأشياء.[1] يحسب الناس أن إكبار النفس سبب هذه النتائج. المُعتقد الذي يرى أن إكبار النفس يؤدي إلى الصحة العقلية دفعهم إلى غمرِ المدارس والمراكز المجتمعية ومؤسسات الصحة العقلية ببرامج إكبار النفس. ألّفت ولاية كاليفورنيا عام ١٩٨٦ لجنة وأسندت إليها أمر إكبار النفس والمسؤولية الفردية والمسؤولية الاجتماعية ووضعت لها ميزانية سنوية قدرها ربع مليون دولار. كانوا يرون ألّو زاد أطفال كاليفورنيا إكبارا لأنفسهم قلّت السخرية والجريمة وخفّ ضعفُ التحصيل وحمل المراهقات وتعاطي المخدرات. بل قالوا إن الاستثمار في إكبار النفس عند الأطفال سوف يزيد قدر العوائد الضريبية على المدى البعيد، فالذين يُكبرون أنفسهم أكثر كسبا من غيرهم. ورغّبت كثيرٌ من المجلات النسائية في إكبار النفس وألّفت فيه آلاف الكتب، كيف تحصّله أو تزيده أو تبقيه.

ظهرت سوأة الإمبراطور

غذّى هذا الولع علماءُ النفس الذين نشروا أكثر من خمسة عشر ألف مقال في هذا الموضوع. ولكنهم بدأوا من قريب يتساءلون هل إكبار النفس هو دواء كل داء كما كان يروّج؟ ترى تقارير أن مبادرة إكبار النفس التي أطلقتها ولاية كاليفورنيا فاشلة. لم تتحقق أي نتيجة من نتائج

---

(١) () إكبار النفس كما بيّنا تقديرُ المرء لنفسه وإعظامُه لصفاته وأفكاره وآرائه ويصحب ذلك ثقة بالنفس. واستصغار النفس حطّ المرء من نفسه ورؤيته أنه لا يستحق التقدير والمحبة ويصحب ذلك قلق وضعف ثقة. وهما في الإنجليزية High self-esteem و Low self-esteem، وتترجمان عادة زيادة احترام الذات وقلة احترام الذات، وهذه الترجمة أرى أنها تلتزم حرفية المصطلح، والأولى - والله أعلم - نقل المراد من المصطلح لا التزام كل كلمة كما هي، إذ كل لغة لها طرائقها. (المترجم)

المبادرة تقريبا. ولكن هذا لم يكفّ اللجنة عن قول «استصغار النفس له تأثير هائل في ظهوُر المشكلات الاجتماعية الكبرى. ونحن جميعا نعلم صدق ذلك، ولا نحتاج إلى اللجنة التي ألّفتها ولاية كاليفورينا في سبيل إقناعنا»[1] أي نحن نعلم أن إكبار النفس ناجعٌ، ولو كانت الدراسات تُظهر عكس ذلك، لذلك لسنا مضطرين إلى إثبات ما هو مُثبت. « علّق وِل روجرز صاحب الفكاهة مرة قائلا: «أنا لا أصنع النكات. بل أشاهد الحكومة وأنقل الحقائق».

خلصت دراسة مؤثرة[2] إلى أن إكبار النفس لا يحسّن التحصيل ولا أداء العمل ولا مهارات القيادة ولا يمنع الأطفال من التدخين ولا معاقرة الخمور ولا تعاطي المخدرات ولا الجماع المبكر. بل إكبار النفس ثمرة للسلوك القويم، لا سبب له. وشكك التقرير كذلك في الرأي الذي يرى أن المتنمرين يتنمرون لأنهم يستصغرون أنفسهم. وخلص إلى أن المتنمرين يُكبرون أنفسهم مثل الآخرين، وأن الحطّ والنيل من أهم الوسائل التي تبث فيهم مشاعر القوة والتفوق. الذين يكبرون أنفسهم منغلقون، يؤثرون جماعتهم على الآخرين. وتظهر الدراسات كذلك أنهم مُجحفون مثل الذين يكرهون أنفسهم، بل قد يكونوا أشد منهم إجحافا. ثم هم يسلكون سلوكا اجتماعيا غير محمود مثل الغش في الامتحانات كما يفعل عادة الذين يستصغرون أنفسهم.

وإذا أهينوا أفرغوا بركان الغضب الحبيس على من حولهم. أُخبر طلبة

---

(1) Andrew M. Mecca, Neil J. Smelser, and John Vasconcellos, eds., The Social Importance of Self-Esteem (Berkeley: University of California Press, 1989).

(2) Roy F. Baumeister et al., "Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?," Psychological Science in the Public Interest 4 (2003): 1-44.

جامعيين في دراسة[1] أنهم نزلوا عن المتوسط في اختبار الذكاء. فأما الذين يرفعون من قدر أنفسهم ويُعظمون شمائلهم فواجهوا الخبر بإهانة سائر المشاركين والاستهزاء بهم. وأما الذين يَحْقِرون من أنفسهم فيتوددون إلى الآخرين ويمدحونهم لينالوا الإعجاب والقبول. قل لي إذن، مَن منهما تفضل صحبته بعدما تظهر نتائج الأداء السنوي في العمل؟

ولكن ما إكبار النفس؟

قبل أن نستمر تعالوا ننظر ما إكبار النفس. إكبار النفس حكمٌ على أنفسنا بأننا ذوو قيمة وذوو شأن. يرى وليام جايمس أحدُ مؤسسي علم النفس الغربي أن إكبار النفس ثمرة «الكفاءة الملحوظة في الأشياء التي نستعظمها».[2] قد أكون بارعا في لعبة الداما ضعيفا في لعبة الشطرنج، ولكن هذا لن يؤثّر في إكباري لنفسي إلا إذا كنت أعد البراعة في لعبة الداما أو الشطرنج شيئا مهما. التعريف الذي عرّفه جايمس يقترح طريقتين إذا سلكناهما زدنا إكبارنا لأنفسنا.

الطريقة الأولى تعظيم الأشياء التي نبرع فيها وتحقير الأشياء التي لا نُحسنها. قد يرى المراهق البارع في كرة السلة الضعيف في علم الرياضيات أن كرة السلة مهمة وأن علم الرياضيات لا قيمة له. عيب هذا التفكير أننا قد نُهمل تعلم مهارات مهمة لأن ذلك يجعلنا راضين عن أنفسنا. حين يصرف غلامٌ جهده إلى احتراف كرة السلة ويُهمل تعلمَّ

(1) Todd F. Heatherton and Kathleen D. Vohs, "Interpersonal Evaluations Following Threats to Self: Role of Self-Esteem," Journal of Personality and Social Psychology 78 (2000): 725-36.

(2) William James, Principles of Psychology (Chicago: Encyclopedia Britannica, 1890).

الرياضيات يحد من فرص عمله في مستقبل الأيام، وهذا الأمر يحدث كثيرا مع الأسف. أي قد تضرُّ رغبتُنا في إكبار النفس الآن تطورنا في المستقبل.

أما الطريقة الأخرى فزيادة كفاءتنا في الأشياء التي نعدّها مهمة. والمثال يوضّح المقال، المرأة التي تريد أن تكون مثل عارضات الأزياء قد تحاول فقد خمسة عشر رطلا من وزنها لتصل إلى الوزن الذي تريد. إلا أن هذا السعي إلى نقص الوزن يأتي بنتائج عكسية. المرأة التي تحاول أن تلبس سروالا من الجينز مقاس ستٍ وعشرين - مع أن جسمها ليس نحيلا في الأصل - ينتهي بها الحال إلى أن تصير جائعة يائسة مغمومة وربما كانت حالها أحسن لو لم تمنح مظهر العارضات هذه المنزلة. (وعلى أي حال يفضّل أكثر الرجال المرأة التي فيها سِمَن.)

أضاف تشارلز هورتُن كولي، وهو عالم اجتماع مشهور كان يكتب في ختام القرن العشرين، أضاف منشأ آخر لإكبار النفس.[1] كان يرى أن مشاعر الاستحقاق تنشأ من نظرتنا إلى رأي الآخرين فينا. إن رأينا أن الناس راضون عنا رضينا عن أنفسنا. وإن رأينا أنهم ساخطون سخطنا على أنفسنا. أي أن إكبار النفس ينشأ من حكمنا على أنفسنا ومن حُكم الناس المتخيّل. وانتبه لكلمة مُتخيّل.

تُظهر الأبحاث[2] أن إكبار النفس يتأثر بحكم الغرباء المتخيّل أكثر من حكم المقرّبين. فكّر. إذا أثنت أمك على ذكائك ووسامتك، كيف تتلقى

(1) Charles Horton Cooley, Human Nature and the Social Order (New York: Charles Scribner, 1902)

(2) Susan Harter, The Construction of the Self: A Developmental Perspective (New York: Guilford Press, 1999).

هـذا الثنـاء؟ «لا شـك سـوف تقـول أمـي ذلـك، فهـي أمـي!» نحـن نمنـح آراء الغربـاء فينـا وزنـا أكبـر، كزمـلاء العمـل والمدرسـة وجيـران البيـت وغيرهـم ممـن يُفتـرض أنهـم أكثـر تجـردا. عيـب هـذا التفكيـر أننـا نعلّـق إكبارنـا لأنفسـنا علـى خيـط ضعيـف. الذيـن لا يعرفوننـا حـق المعرفـة لـن يحكمـوا علينـا حكمـا صائبـا، فلـمَ إذن نتأثـر بحُكمهـم هـذا التأثـر؟ ثـم هـل نحـن نعـرف آراءهـم معرفـة دقيقـة؟

أيـام كنـتُ فـي الجامعـة، كنـت قبـل الذهـاب إلـى ملهـى ليلـي شـهير يقـدّم موسـيقى الـدِّث روك أقضـي سـاعات فـي تصفيـف شـعري ومسـتحضراتي إلـى أن أُشـبهَ القوطييـن. كنـتُ أحـب أن يُعجـب مظهـري سـائر القوطييـن. كنـتُ أحـسّ أنـي مُتكلّفـة، وكنـت أظـن أن النـاس يغتابوننـي ويتأففـون منـي. كنـت غيـر واثقـة بمظهـري القوطـي، علـى كل مـا بذلـت مـن جُهـد فـي تصفيـف شـعري ومسـتحضراتي. أخبرنـي أصدقـاء لـي بعـد مـرور سـنين أنهـم كانـوا معجبيـن بمظهـري حينهـا بـل حاولـوا محاكاتـي. وهـذا يعنـي أن تصوراتـي لآراء الآخريـن كانـت خاطئـة. وبعدمـا عـاودت النظـر فـي الصـور، رأيـت أن آراءهـم فـيّ كانـت خاطئـة. أرى أن مظهـر القـوط لـم يكـن يناسـبني.

نحـن البالغـون نظـن أن لا أحـد سـوى الصغـار يقـع فريسـة لضغـط الأقـران، ولكـن كـم مـن مـرة رضينـا أو سـخطناعلى أنفسـنا مـن تصـور لأراء النـاس فينـا غيـر مسـتند إلـى دليـل؟ تصوراتنـا للواقـع فـي أكثـر الأحيـان ليسـت خالصـة، ويـؤدي ولعنـا بـآراء الآخريـن كذلـك إلـى وهـم كبيـر.

مرآة، مرآة على الحائط

يـرى الذيـن يُكبـرون أنفسـهم أنهـم أوسـم وأحـب إلـى نفـوس النـاس

وأحسـن علاقـات مـن الذيـن يسـتصغرون أنفسـهم. أمـا غيـر المتحيزيـن الذيـن يراقبونهـم فـلا يوافقونهـم هـذا الـرأي. فـي دراسـة[1] بُحـث كيـف يقـوّم الطلبـة الجامعييـن مهاراتهـم الاجتماعيـة، مثـل تكويـن الصداقـات الجديـدة، والتحـدث إلـى الآخريـن والتبسّـط معهـم، وحـل الخلافـات، وتقديـم الدعـم. رأى الذيـن يُكبـرون أنفسـهم، ولا عجـب فـي ذلـك، أنهـم بارعـون فـي هـذه المهـارات. ولكـن بـان أن مهاراتهـم الاجتماعيـة، حسـب كلام زملائهـم فـي غـرف السـكن، كانـت متوسـطة. وأظهـرت دراسـات شـبيهة[2] أنهـم أشـد وثوقًـا بشـهرتهم بيـن النـاس، ورأى الذيـن يحطّـون مـن أنفسـهم أن النـاس لا يحبونهـم الحـب الكافـي. ولكـن الحـق أنّ الذيـن يُكبـرون أنفسـهم والذيـن يحطـون مـن أنفسـهم متسـاوون فـي الحـب عنـد النـاس. ذلـك أن الذيـن يحطـون مـن أنفسـهم يسـتقلون حـب النـاس لهـم، والذيـن يُكبـرون أنفسـهم يسـتعظمون حـب النـاس. أي أن إكبـار النفـس لا يصاحـب كونـك إنسـانا أفضـل، فقـط لأنـك تظـن ذلـك.

كان روبـي جـد زوجـي مزارعـا فـي زمبابـوي، وكان أبيـض اللـون كثيـر المـال، وكان يحكـم مزارعـه بالقـوة. كان رافعـا قـدره معظّمـا شـأنه وكان يحسـب أن الآخريـن يصنعـون مثـل ذلـك. قـص علينـا، ونحـن فـي زيـارة لـه وخادمـه الأسـود يقـدّم لنـا الشـاي (كان يناديـه «سـيدي»)، حـالَ عمـال مزارعـه وعلاقتـه بهـم. قـال فـي نهايـة حديثـه وهـو ينظـر إلينـا نظـرة حنيـن «تـدرون، أظـن أنهـم يحبوننـي..». مـا كان يـدري - أو كان يـدري لكـن يتعامـى - أن العمـال قبّلـوا

(1) Duane Buhrmester et al., "Five Domains of Interpersonal Competence in Peer Relationships," Journal of Personality and Social Psychology 55 (1988): 991-1008.

(2) Jonathan D. Brown, "Self-Esteem and SelfEvaluation: Feeling Is Believing," in Psychological Perspectives on the Self, ed. J. Suls (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1993), 27-58.

حذاءه خشيةَ خسران الوظيفة. ومع أنه ما كان له صديق (نفّر أكثرَ عائلته باستبداده) ظل يَهِم نفسه أن الناس يحبونه ويجلونه حتى حانت منيته. مات روبي فجأة، بعد بضعة أيام من إعلان رئيس الجمهورية روبرت موجابي الاستحواذ على كل مزارع البيض في زمبابوي. ربما لم يُرد روبي العيش من غير الرئاسة التي تبث في نفسه العظمة والإكبار.

صحيح أن لإكبار النفس فائدة واحدة ملموسة على الأقل، وهي ليست بهيّنة، ألا وهي السعادة. حين تحب نفسك تكون سعيدا، وحين تكرهها تكون مغموما. هذه الأحوال المزاجية تصبغ نظرتنا إلى الحياة لاحقا. حين نؤمن أنا عظماء، فالحياة جميلة، وحين لا نؤمن بأنا عظماء فالحياة سمجة مرة المذاق. السعادة شيء مهم إذا أردنا عيش حياة طيبة، وهي تستحق السعي إليها ما في ذلك شك. ولكن ثمن تحقيق السعادة اللحظية التي يسببها إكبار النفس قد يكون باهظًا.

بركة نَرسيس

النرجسيون يُكبرون أنفسهم إكبارا هائلا وهم سعداء في أكثر الأوقات. ثم هم ينظرون إلى وسامتهم وكفاءتهم وذكائهم نظرة مُنتخفة لا تمت إلى الواقع ويرون أنهم يستحقون معاملة خاصة.

كان نَرسيس، الذي سمّيت أسطورة النرجسية باسمه، ابن إله الأنهار كيفيسوس والحورية ليريوبي. عشق نرسيس صورته المنعكسة على مياه البركة حتى ذهل وسقط في البركة ومات غرقا. وفي العصر الحديث تُقاس النرجسية عادة بالنظر في درجات الناس في اختبار الشخصية

النرجسية[1] وهذا الاختبار يشتمل على أشياء مثل «أظن أنني متفرد» و«أحب التحديق إلى نفسي في المرآة» و«لو حكمت العالم لكان أحسن». تُظهر الأبحاث أن أصحاب الدرجات العالية في هذا الاختبار هم كذلك راضون تمام الرضا عن حيواتهم. ومن لا يحب أن يكون موضع أنظار الجماهير؟

ولكنّ النرجسيين يقعون في فخ.[2] يرجون أن تجر عظمتهم تقدير الناس وتُكسبهم الأصدقاء والأتباع، إلا أنهم يصرفون الناس عنهم دائما. قد يُبهر الناسَ ثقتهم وتيههم في أول الأمر ولكن تصرفهم عنهم بعد ذلك هذه الصفات نفسها. أكثر الناس يذكرون أنهم لا يحبون من تزيد فيه صفة النرجسية، لذلك لا تلبث أن تتقطع علاقات النرجسيين. يصعب أن يُفهم المرء أو تُلبّى حاجاته إن كان شريكه نرجسيا لا تعدو عيناه عن نفسه.

يرى كثيرون أن النرجسيين في دواخلهم يكرهون أنفسهم وأن صورتهم المتضخمة إنما هي غطاء يغطون به مشاعر النقص وعدم الاستحقاق. هذه الفكرة راجت في الإعلام الأمريكي. حين تُناقش مشكلات النجمات الشابات أمثال (لنسي لوهَن) أو (باريس هِلتون) على سبيل المثال تجد المذيع يقول «حققن كل ما يشتهي الإنسان في الحياة، قد حققن الشهرة التي يُرِدن على التلفاز. ومع ذلك داخلهم صوت يقول 'أنت لست جيدة بما يكفي. لست جيدة بما يكفي'». ولذلك يُفترض أن دواء النرجسية لا

(1) Robert Raskin and Howard Terry, "A Principal Components Analysis of the Narcissistic Personality Inventory and Further Evidence of Its Construct Validity," Journal of Personality and Social Psychology 54 (1988): 890-902.

(2) W. Keith Campbell and Laura E. Buffardi, "The Lure of the Noisy Ego: Narcissism as a Social Trap," in Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego, ed. Heidi A. Wayment and Jack J. Bauer (Washington, D.C.: American Psychological Association, 2008), 23-32.

بـد أن يكـون مزيـدا مـن إكبـار النفـس. ولكـن أظهـرت الأبحـاث خطـأ هـذا الافتـراض. اكتشـف العلمـاء طريقـة إلـى تقويـم سـلوكات النفـس غيـر الواعيـة عـن طريـق اختبـار يسـمى اختبـار الترابـط الباطـن. هـذا الاختبـار الحاسـوبي يقيـس مـدى سـرعة النـاس فـي ربط «أنـا» و«لسـت أنـا» بكلمـات مثـل «رائع» و«قبيـح». الذيـن يربطـون سـريعا بيـن أنـا والكلمـات الإيجابيـة وبطيئـا بيـن أنـا والكلمـات السـلبية قيـل إنهـم يُكبـرون أنفسـهم إكبـارا باطنـا، والعكـس قيـل إنهـم يحطـون مـن أنفسـهم. وتبيّـن أن النرجسـيين يـرون أنفسـهم رائعيـن ظاهـرا وباطنـا.[1] حيـن زعمـت باريـس هلتـون أنْ «لا أحـد فـي العالـم قـد بلـغ الـذي بلغـتُ. أظـن أن لـكل عقـد شـقراءَ يُتمثّـل بحُسـنها، كمارليـن مونـرو أو الأميـرة ديانـا، وأنـا هـذه الشـقراء فـي هـذا العقـد».[2] لـم تضطـر بـارس إلـى قـول ذلـك لأن داخلهـا مشـاعر نقـص وعـدم اسـتحقاق. إخبـارك المـرأة النرجسـيّة أن تحـب نفسـها طمعـا فـي زيـادة إكبارهـا مثـل رمـي الزيـت فـي النـار.

وهـذا التشـبيه مناسـب. مـا دام النرجسـيون يلقـوَن مـا يـرون أنهـم مسـتحقون لـه مـن اهتمـام وإعجـاب فهـم سـعداء فـي قمـة السـعادة. ولكـن يصيـر سـلوكهم غيـر محمـود حيـن تُهـدد المنزلـة العاليـة التـي وضعـوا أنفسـهم فيهـا، إذ يواجهـون عـادة الـرأي السـيئ بالغضـب والجمـوح.

درس الباحثـون[3] كيـف يصنـع النجرسـيون حيـن تمـس كبرياؤهـم. طُلـب

(1) Jean M. Twenge and W. Keith Campbell, The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement (New York: Free Press, 2009).

(2) As told to the Sunday Times (London), July 16, 2006.

(3) Brad J. Bushman and Roy F. Baumeister, "Threatened Egotism, Narcissism, Self-Esteem, and Direct and Displaced Aggression: Does Self-Love or Self-Hate Lead to Violence?" Journal of Personality and Social Psychology 75 (1998): 219-29.

منهم أن يكتبوا مقالا في موضوع مهم، على أن يقرأ هذا المقال ويُقوّمه زميل يجلس في الغرفة الملاصقة (زميل لم يلقَه كاتبُ المقال من قبل وليس موجودا في الحقيقة). علق الزميل على المقال تعليقين عشوائيين: «هذا من أسوأ المقالات التي قرأتها!» أو «مقال عظيم!» ثم طلب من المشاركين في الدراسة أن يضغطوا الزرّ هم وزملاؤهم بأسرع ما يستطيعون بعد حل سؤال بسيط. ثم قيل لهم إن الأبطأ سيسمع ضوضاء تعينه على التعلم. وكان هذا التكليف خدعة، لا شك في ذلك. قيل للمشاركين إنهم كانوا الأسرع وطلب منهم أن يضبطوا مستوى الضوضاء ومدته لزميلهم «البطيء» (الذي يظنون أنه قرأ مقالاتهم وقوّمها التوّ) كان النرجسيون الذين انتُقص مقالُهم أعنف المشاركين، وتلقوا ضوضاء عالية ممتدة جزاء إهانتهم لزميلهم.

وإذا انتُقد النرجسيون هجموا هجمة سريعة غاضبة عنيفة. هذا الغضب ينفع النرجسيين في شيئين، يدفع عنهم السلبية ويوجهها إلى الآخرين، وهذا يعينهم فيما بعد على لوم الآخرين على جميع المشاعر القاتمة التي يجدونها في أنفسهم. بذلك نفهم لماذا يَعُدُّ أوتو كرنبرج عُنفَ مُطلقي النيران في المدارس «نرجسية خبيثة».[1] إيريك هاريس وديلان كلبولد اللذان أطلقا النيران على مدرسة كولمباين اجترما جريمتها الشنعاء بعدما أساء إليهما بعض شباب المدرسة الرياضيين إساءات يسيرة.[2] ولكن في

(1) Otto G. Kernberg, Aggressivity, Narcissism, and SelfDestructiveness in the Psychotherapeutic Relationship: New Developments in the Psychopathology and Psychotherapy of Severe Personality Disorders (New Haven, CT: Yale University Press, 2004).

(٢) ولمايكل مور المخرج الشهير فيلم وثائقي ماتع - وهو أول فيلم وثائقي ينال جائزة الأوسكار - يتناول هذه الحادثة ويتساءل، لماذا العنف والجريمة في أمريكا أكثر من غيرها من البلدان التي تجيز حمل السلاح أمثال كندا وبريطانيا؟ (المترجم)

نظرتهما المنتفخة المزهوّة قد نال هؤلاء الرياضيين ما يستحقون. وقبل أن يطلقا النار على زملائهما في الفصل قالا يتضاحكان «ما أجمل أن نلقى الاحترام الذي نستحق!»

وهذا شائع بين النرجسيين إن كنتَ قد لقيت واحدا منهم. تُلازم النرجسيين حاجةٌ إلى الاحترام وطلب له. ولأن النرجسيين يحاولون دائما الحفاظ على شعور الانتفاخ صعب المنال قد يكون الغضب عظيما هائلا حين تمسّ كبرياؤهم الغالية العزيزة.

قصت عليّ صديقتي إيرين قصة امرأة اسمها سوزان تصدق عليها جميع صفات النرجسية. قالت لن يخطر على بالك أول وهلة أن سوزان نرجسية، فقد كانت زائدة الوزن، منهكة الجسد من كثرة العمل، ولم تكن اجتماعية. ولكن كان لها شغف واحد في الحياة، هو مساعدة الأطفال المحتاجين. كانت تذهب في رحلات تطوعية إلى بلاد العالم الثالث مرتين في السنة على الأقل، وكانت من أكفأ من يقدمون المساعدات الإنسانية.

علمت إيرين بعد ذلك أن سوزان اتخذت عملها التطوعي وسيلة تُشعرها بأنها أفضل من الآخرين. كانت سوزان - حسبما قالت - «أحد خبراء العالم الرائدين» في أزمة سوء التغذية التي يعانيها أطفال العالم الثالث، وكانت تُعرف بكونها فارسا من فرسان المساعدات يلبس الدروع اللامعات ويخوض الصحاري المُهلكات لينقذ أصحاب الحاجات. كان حلم حياتها إنشاء بنك طعام يطعم منه طول السنة الأطفال المتضاغون جوعا. ولمّا ابتسم الدهر لإيرين وصارت قادرة على تحقيق حلم سوزان قررت فتح مركز لا يقصد إلى الربح يُنشئ بنك طعام في قرى بنجلاديش ثم نصّبت سوزان المديرة.

وبدلا من شكر إيرين قلبت لها ظهر المجن. بدأت تغتابها وتشكو للناس اضطرارها إلى العمل مع امرأة غبيّة مثلها. كانت تقول إنها تنوي أن تصير مديرة بنك الطعام «من أجل الأطفال»، ولكنها تستنكف العمل تحت إشراف شخص يفتقر إلى الكفاءة. ثم بدأت تذيع كلاما قبيحا كاذبا يطعن في إيرين. ولكن قصّ على إيرين شخص مقرّب ما وقع قبل أسبوع من افتتاح بنك الطعام، فاستطاعت أن تلغي عقد سوزان في الوقت المناسب.

أبغضت إيرين هذه الخيانة. ولكنها علمت بعد ذلك أن سوزان كانت تسلك هذا السلوك على الرغم منها. كانت سوزان ترى نفسها منقذة العالم، لذلك ساءها أن تكون في موضع الآخذ لا المعطي. عدت سوزان إيرين شيطانا من الشياطين كي تظل في أعين نفسها مَلَكًا. مع الأسف تنتشر النرجسية انتشارا كبيرا بين من يعملون الخير في العالم. ولكن حين يكون إكبار النفس هو النية من وراء الإحسان إلى الناس تشوّه يدُ الكبرِ الطامعِ أعمال الخير النبيلة.

ثناء دون تمييز

السعي إلى إكبار النفس قد يجر مشكلات، ولكن هذا لا يعني أن إكبار النفس شيء سيئ. لا شك أن كون الإنسان مرفوعا مقدّرا أفضل من كونه مُحتقرا مستصغرا. ولكن الطرق الموصلة إلى إكبار النفس قد تكون صحية وقد لا تكون. سعي المرء إلى تكوين أسرة داعمة أو اجتهاده في عمله من أجل بلوغ الغايات العظيمة من الطرق الصحية إلى إكبار النفس. ونفخ النفس والحط من الناس من الطرق غير الصحية. ولكن أكثر الأبحاث المتخصصة في إكبار النفس لا تفرّق بين الصور الصحية وغير الصحية.

مقيـاس روزنبـرج - علـى سـبيل المثـال - أكثـر مقاييـس إكبـار النفـس شـيوعا يطـرح أسـئلة عامـة جـدا.[١] «أظـن أن فـيّ صفـات حسـنة كثيـرة» أو «أنا أُحسـن إلـى نفسـي». سـيحصّل النرجسـي الـذي يـرى نفسـه إنسـانا عظيمـا درجـة عاليـة فـي هـذا الاختبـار، وكذلـك المتواضـع الراضـي عـن نفسـه لأنـه بشـر والبشـر جميعـا يسـتحقون التقديـر. لـن يسـتطيع المـرء معرفـة هـل إكبـار النفـس صحـي أم غيـر صحـي حتـى يعلـم مصـدره.

لذلـك عيـب كثيـر مـن البرامـج المدرسـية أنهـا تسـعى إلـى زيـادة إكبـار النفـس مـن غيـر تفريـق بيـن مـا هـو صحـي ومـا هـو غيـر صحـي. يثنـون علـى جميـع التلاميـذ دون تمييـز ليجمّلـوا صورتهـم فـي أعينهـم، مقتصريـن علـى مسـتوى إكبـار النفـس عنـد الطفـل، لا كيـف يبلـغ الطفـل هـذا المسـتوى ولا لمـاذا. لذلـك يؤمـن كثيـر مـن الأطفـال أنهـم مسـتحقون للمـدح والتقديـر وإن أسـاؤوا الصنيـع.

وقـد ذكـرت جيـن توينـج هـذه النزعـة فـي كتابهـا الرائـع (جيـل الأنـا) Generation Me.[٢] تشـير فـي الكتـاب إلـى أن برامـج إكبـار النفـس الموضوعـة لصبيـان المـدارس تزيـد الأنانيـة إلـى حـد التقـزز. يقـرر علـى التلاميـذ فـي هـذه البرامـج كتـاب (المحبوبـون فـي مملكـة الإكبـار)، يتعلمـون منـه أن إكبـار النفـس لـن تُفتـح أبوابـه إلا إذا كـرروا بفخـر عبـارة «أنـا محبـوب!» ثـلاث مـرات. وتقـرر عليهـم كتـب أخـرى ضخمـة مثـل كتـاب (كـن ناجحـا: كتـاب تلويـن وأنشـطة يعيـن الطفـل علـى إدراك مبلـغ

(1) Morris Rosenberg, Society and the Adolescent Self-Image (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965).

(2) Twenge, Generation Me: Why Today's Young Americans Are More Confident, Assertive, Entitled—and More Miserable Than Ever Before (New York: Free Press, 2006).

عِظمـه وتفـرّده). وتوضـع لهـم ألعـاب مثـل «المجموعـة السـحرية» التـي يلبـس فيهـا طفـل كل يـوم شـارة مكتوبـا عليهـا «أنـا عظيـم!» ويكتـب لـه زمـلاؤه قائمـة طويلـة تشـتمل علـى المـدح والثنـاء. وتفتـرض المـدارس الابتدائيـة خصوصـا أن مهمتهـا زيـادة إكبـارِ التلاميـذ لأنفسـهم كـي يحصـدوا السـعادة ويحـرزوا النجـاح فـي مسـتقبل الأيـام. لذلـك يمعنـون المدرسـين مـن انتقـاد الأطفـال.

بـل منعـت بعـض المـدراس درجة «F» مـن نظامهـا، لأنهـا تعني «السـقوط»، وحلـت محلهـا «E» لأنـه إنمـا هـو حـرف محايـد يلـي الحـرف «D» (ثـم هـو قـد يشـير إلـى شـيء حسـن ككلمـة Excellent، أليـس كذلـك؟) وقـد أدت الرغبـة فـي زيـادة إكبـار الأطفـال لأنفسـهم إلـى زيـادة هائلـة فـي الدرجـات. خلصـت دراسـة[1] إلـى أن ٤٨ فـي المائـة مـن طلبـة المدرسـة الثانويـة كان متوسـط درجاتهـم عـام ٢٠٠٤ الامتيـاز، فـي حيـن كانـت نسـبة الطلبـة ١٨ فـي المائـة عـام ١٩٦٨. ولا عجـب أن الطلبـة الأمريكييـن يـرون أنفسـهم الأفضـل والأذكـى فـي العالـم، مـع إن طلبـة سـائر البلـدان يفوقونهـم فـي كل الاختبـارات التـي تقيـس الكفـاءة الأكاديميـة. لذلـك أقتـرح تغييـر اسـم دولتنـا إلـى ولايـات (لايـك وبيجـون) المتحـدة.

نيـة مـن يحـث علـى زيـادة إكبـار الأطفـال حسـنة، وتعيـن الطفـل علـى تجـاوز الممارسـات التعليميـة الخشـنة القديمـة التـي أضعفـت إكبـار الطفـل لنفسـه، إلّا أن الثنـاء غيـر المميـز يمنـع الطفـل مـن رؤيـة نفسـه علـى الحقيقـة، وهـذا يُضعـف قدرتـه علـى بلـوغ ذروة طاقاتـه.

هـذا التشـديد زاد كذلـك خـوف النـاس مـن زيـادة النرجسـية. فحـص تُويِنـج

(1) Linda J. Sax et al., The American Freshman: National Norms for Fall 2004 (Los Angeles: UCLA, Higher Education Research Institute, 2004).

وزملاوه[1] درجات أكثر من خمسة عشر ألف طالب جامعي دخلوا اختبار الشخصية النرجسية بين عامي ١٩٨٧ و ٢٠٠٦. زادت الدرجات في هذه العشرين سنة زيادة هائلة، فقد حقق ٦٥ في المائة من الطلاب الآن درجات أعلى في النرجسية من الأجيال السابقة. ولا عجب أن متوسط درجات إكبار النفس زاد في هذه المدة نفسها زيادة أعلى.

ألف توينج كتابا مع كيث كامبِل وهو باحث بارز في النرجسية، سمّياه وباء النرجسية: العيش في عصر الاستحقاق The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement. درس الكاتبان كيف أدّى الحث على زيادة إكبار النفس في أمريكا إلى مرض ثقافي خطير، قالا:

> لا بد من فهم وباء النرجسية لأن عواقبه تدمر المجتمع على المدى البعيد. أدى تركيز الثقافة الأمريكية على إكبار النفس إلى الهرب من الواقع إلى أرض من الخيال البراق الزائف. لدينا أغنياء زائفون (غارقون في الديون، ذوو رهون عقارية مقتصرة على دفع الفائدة قبل الأصل)، وجمال زائف (صنعته جراحات تجميل)، ورياضيون زائفون (يستعملون المنشطات)، ومشاهير زائفون (يظهرون في برامج التلفزيون الواقعية وفي صفحات اليوتيوب)، وطلبة عباقرة زائفون (يُعطون درجات فوق ما يستحقون)، واقتصاد زائف (ينخر فيه دين حكومي يبلغ ١١ مليون دولار)، وأصدقاء زائفون (بعد ظهور شبكات التواصل الاجتماعي)، وإحساس تفرد زائف لدى الأطفال (من تركيز مؤسسات التربية والتعليم على إكبار النفس). قد يُفرح هذا الخيال الناس، ولكن مع الأسف، لا يلبث أن يفرض الواقع

(1) Twenge et al., "Egos Inflating Over Time: A Cross-Temporal Meta-analysis of the Narcissistic Personality Inventory," Journal of Personality 76 (2008): 875-902.

سطوته دائما. انهيار سوق الرهن العقاري والأزمة المالية الناتجة عن ذلك يُظهر كيف تدّمر الرغباتُ المبالغ فيها الأرضَ.[1]

لما رأى بعض الناس أن المعلمين والآباء يثنون على الأطفال ثناء غير مشروط ليزيدوا إكبارهم لأنفسهم، قالوا ينبغي ألا يُثنى على الأطفال إلا بعدما يظهر منهم بذل عظيم، كي لا يرضى الأطفال عن أنفسهم إلا في شيء يستحقونه.[2] يرى هؤلاء: لمَاذا يتساوى الطالب المتوسط والمجتهد في الثناء؟ في رأي هؤلاء الثناء والنقد لا يحرّكان المرء إلا إذا رُبطا بالنجاح والفشل، وأن رضى المرء عن نفسه ينبغي أن يكون عند النجاح فقط لا عند النجاح والفشل معا. ولكن مع الأسف ظهرت أدلة تثبت أن في إكبار النفس المشروط، الذي يرضى به المرء عن نفسه عند النجاح ويسخطه عند الفشل، عيوبا مثل إكبار النفس غير المشروط.

الاستحقاق المشروط

هذا مصطلح يستعمله علماء النفس إشارة إلى إكبار النفس المشروط بالنجاح أو الفشل، بالقبول أو الرفض. من الأشياء التي يربط بها الناس إكبار النفس: الجاذبية والجمال، وقبول الزملاء، ومنافسة الآخرين، والنجاح في العمل أو المدرسة، ودعم العائلة، واستقامة السلوك، وحتى حب الله.[3] وفي ذلك يختلف الناس. بعضهم يقتصر على شيء واحد

(1) Twenge and Campbell, The Narcissism Epidemic.

(2) Martin E. Seligman, The Optimistic Child (Boston: Houghton Mifflin, 1995).

(3) Jennifer Crocker et al., "Contingencies of SelfWorth in College Students: Theory and Measurement," Journal of Personality and Social Psychology 85 (2003): 894-908.

مثل الجاذبية، وبعضهم يحرص على استيفاء كل شيء. تُظهر الأبحاث[1] أنه كلما اقتصر إكبار النفس على النجاح في بعض الأشياء زاد حزن المرء إن فشل فيها.

إكبار النفس المشروط يجعل مزاجك متقلبا، فتارة سعيد مبتهج وتارة حزين مغموم. لعلك تستمد شعورك بالاستحقاق من حُسن بلائك في وظيفة التسويق التي تشغلها. حينئذ يسرك أن تكون أفضل بائع في الشهر ويُحزنك انخفاض مبيعاتك الشهرية. أو لعلك تحدد قيمتك حسب حب الناس. حينئذ تفرح فرحا شديدا إذا مُدحتَ وتغتم غما شديدا إذا أُنكِر عليك أو لم يُلتفت إليك.

ذات مرة فرحت واغتممت في وقت واحد. كنت في نادي فروسية مع روبرت، وهو فارس خبير. حينها نظر إليَّ مدرب الخيل إسباني الموطن واستحسن مظهري شرق الأوسطي الداكن، فأراد أن يمدح جمالي فقال وهو يظن أن هذا أعظم المديح: «إنك لجميلةٌ حسناء. إياك أن تحلقي شاربك».

حينئذ لم أدرِ ماذا أصنع، أأضحك، أم أضربه، أم أطرق رأسي خزيًا، أم أشكره. (وقد اخترت أول اختيار وآخر اختيار، ولكن ظل الاختياران الآخران في بالي!) وجعل روبرت يضحك فلم يستطع أن يقول شيئا.

العجيب أن الذين يبرعون في أشياء تهمهم أشد تأثرا بخيبات الأمل. الطالبة البارزة المتفوقة تحزن إن نزلت عن العلامة الكاملة، والطالب

(1) Jennifer Crocker, Samuel R. Sommers, and Riia K. Luhtanen, "Hopes Dashed and Dreams Fulfilled: Contingencies of Self-Worth and Admissions to Graduate School," Personality and Social Psychology Bulletin 28 (2002): 1275-86.

ضعيف التحصيل قد يفرح فرحا شديدا إن بلغ حد المقبول. كلما رفعت الطموح زدت الغم.

ثم إن إكبار النفس فيه شيء يحملك على إدمانه. نحن نرغب أن نظل نُمدح وننجح لأن دفعة الإكبار الأولى لها لذة ومتعة. نظل نلتمس زيادة في المتعة بعد دفعة الإكبار الأولى، ولكننا نعتادها كما نعتاد المخدرات والخمر فنظل نلتمس مزيدا حتى نرضى. يطلق علماء النفس على هذا السلوك «مشاية المتعة»،[1] ذلك أن سعي المرء إلى تحصيل السعادة يشبه مَن يجري على المشايّة ويدأب ليظل في الموضع نفسه.

وقد يضرك كذلك سعيك إلى إثبات براعتك في الأشياء التي تهمك. إن كنتَ تريد الفوز بماراثون كي ترضى عن نفسك، أفلا يؤثر ذلك في حبّك الجري؟ ها أنت ذا، صرتَ تجري من أجل أن تحصد جائزة الإكبار، لا لأنك تستمتع بالجري. وهذا يجعلك أقرب إلى ترك الجري جُملةً إن لم تعد تحصد البطولات. مثل ذلك كمثل الدولفين الذي يقتحم الحلقة المشتعلة من أجل سمكة. لن يقفز الدولفين إن لم يحصل على المكافأة. كذلك نحن إن لم نحصل على دفعة الإكبار التي نطمع فيها.

أحبت جيني لعب البيانو الكلاسيكي وتعلمته وهي لم تجاوز الرابعة من عمرها. كان البيانو أكثر شيء يدخل عليها السرور، كان ينقلها إلى عالم من الجمال والسكينة. ولكن لما صارت في سن المراهقة بدأت أمها تُدرجها في مسابقات البيانو. حينئذ لم يعد حب الموسيقى سبب اشتغالها بالبيانو.

---

(1) Philip Brickman and Donald Campbell, "Hedonic Relativism and Planning the Good Society," in Adaptation Level Theory: A Symposium, ed. Mortimer H. Apley (New York: Academic Press, 1971), 287-302.

وبعدما أرادت أن تكون لاعبة بيانو بارعة، صار مبلغ همها هي وأمها حصد أحد المراكز الثلاثة الأولى. فإن لم تحصد مركزا من المراكز الأولى حقّرت من نفسها. وكلما حاولت جيني أن تجوّد في أدائها أساءت، لأنها كانت مشغولة بحصد المراكز لا الموسيقى. ولما دخلت الجامعة تركت لعب البيانو. لم يعد يُدخل عليها المتعة. كثير من الفنانين والرياضيين يقصون قصصا شبيهة. حين نقصر قيمتنا على أدائنا، تستحيل إحدى متعنا في الحياة إلى عمل شاق كؤود، وتستحيل اللذة إلى ألم.

خلط بين الصورة والحقيقة

نحن قادرون على تأمل أنفسنا وتقويمها، لذلك يسهل الخلط بين آرائنا في أنفسنا ومَن نحن على الحقيقة. كأننا نخلط بين الفاكهة المرسومة والفاكهة الحقيقية، ثم نغتم إذا وجدنا أننا لا نستطيع أكل الفاكهة المرسومة. تصوراتنا وآرائنا في أنفسنا إنما هي صورة لنا، وأحيانا تكون صورة دقيقة ولكنها أكثر الأحيان تكون غير دقيقة، ومع الأسف لا تُنصف ذواتنا الحقيقية بما فيها من دقة وتعقيد.

ومع ذلك نستميت في النظر إلى أنفسنا بإيجابية. إن كنت أرى نفسي كاملا مرغوبا، إذن يقبلني الناس. وإن كنت أرى نفسي ناقصا غير مرغوب، فأنا حقير مرذول أستحق النبذ والهجر. نظرتنا إلى هذه الأمور نظرة إفراط أو تفريط، إما نرى أنفسنا عظماء ونتنفس نفس الراحة، وإما نرى أنفسنا وضعاء ونستسلم. أي شيء يمس ما رسمناه في أذهاننا نعده تهديدا ونقف له موقفَ الجندي الذي يدافع عن حياته.

نريد أن نرى أنفسنا في صورة عظيمة كأن ذلك هو القارب القادر على إنقاذنا - أو قادر على الأقل أن ينقذنا ويحفظ لنا نظرتنا الإيجابية إلى أنفسنا - ولكن سرعان ما ندرك أن في القارب خرقا. والحقيقة أننا قد نُظهر صفات حسنة أحيانا وصفات سيئة أحيانا. قد نمد يد العون في بعض الأحيان، ويد المضرة والأذى في أحيان أخرى. لكننا لا نُعرّف بهذه الصفات. نحن أفعال لا أسماء، نحن حَدَثٌ لا شيء ثابت. نحن مخلوقات متقلبة، أفعالنا تتبدل حسب الوقت والحال والمزاج والمكان. ولكننا ننسى ذلك أكثر الأحيان ونظل نطارد هذه المنزلة العظيمة - هذه الكأس المقدسة عسيرة المنال - نبحث عن صندوق نُقش عليه كلمة عظيم نحشر فيه أنفسنا إلى الأبد.

نحن إذ نستسلم إلى وحش الإكبار الذي لا يشبع، نبيع أنفسنا المعقدة المركّبة من أجل صورة لحظية مُختزلة. بدلا من الاستمتاع بما تشتمل عليه تجاربنا من ثراء وتعقيد - الفرحة والألم، والحب والغضب، والنجاحات والإخفاقات - ننظر إلى تجاربنا نظرة مختزلة. ولكن هذه الأحكام، ليست إلا خواطر. وخواطر غير دقيقة في أكثر الأحيان. الحاجة إلى رؤية أنفسنا عظماء تزيد من انفصالنا عن سائر الناس لا ترابطنا، وهذا يُدخل مشاعر العزلة والانفصال والنقص وعدم الاستحقاق. لذلك قد يسأل سائل، هل يستحق الأمر هذه التضحية؟

العطف على النفس في مقابل إكبار النفس

بدلا من استمداد استحقاقنا من الأحكام والتقاويم [ولا نقل التقاييم]، لمَ لا نستمدها من مصدر مختلف تماما؟ أرأيتم إن استمددناها من قلوبنا بدلا من عقولنا؟

ليس غرض العطف على النفس تحديد قيمتنا. العطف على النفس ليس رأيا ولا تصنيفا ولا حكما ولا تقويما. بل هو وسيلة تعيننا على فهم الغموض والتركيب الذي فينا. بدلا من تجميل صورتنا، يرى العطف على النفس أن للبشر جميعا نقاط قوة وضعف. بدلا من الغرق في أفكار العظمة أو الوضاعة، نصير واعين بما يحدث في اللحظة الآنية، وندرك أن ما يحدث يتبدل ولا يستمر. تأتي النجاحات والإخفاقات وتروح، وهذه النجاحات والإخفاقات لا نُعرَّف بها ولا تحدد قيمتنا. إنما هما جزء من كوننا أحياء. ربما تحاول عقولنا أن تقنعنا بغير ذلك، ولكن قلوبنا تعلم أن قيمتنا الحقيقة مستمدة من كوننا مخلوقات تحس وتدرك.

وهذا يعني أن مشاعر العطف على النفس - خلاف إكبار النفس - لا تأتي من كوننا أفضل ممن حولنا ولا من كوننا أدركنا معالي الأمور. بل تأتي من الحدب على أنفسنا، بضعفنا ونقصنا، وروعتنا كذلك. بدلا من وضع أنفسنا في مقارنات دائمة مع الناس، نقدّر ما نشترك فيه معًا ونزداد تآلفًا وترابطًا. وما يبثه العطف على النفس من مشاعر جميلة لا يتبخر إذا أخفقنا أو سارت الأمور على غير ما نريد. بل يظهر العطف على النفس حين يخذلنا إكبار النفس، أي حين نُخفق أو تهجم علينا مشاعر النقص. حين تهجرنا نزوة الإكبار، يفتح لنا العطف أذرعه الجميلة.

نعم، قد يتساءل المشككون، وماذا يقول العلم؟ الأبحاث تظهر أن العطف على النفس يقدّم مثل الذي يقدّمه إكبار النفس، ولكن من غير عيوبه. اعلم أولا أن العطف والإكبار يسيران معا. إن كنت ممن يعطف على نفسه فأنت أكثر إكبارا لنفسك. ويصاحب العطف على النفس - مثل إكبار النفس - انخفاض في القلق والاكتئاب وزيادة في السعادة والتفاؤل والمشاعر الإيجابية. ولكن يتفوق العطف على النفس على إكبار النفس إذا لم تسر الأمور على غير ما نريد أو إذا مُسّت مكانتنا.

في دراسة أجريتها[1] أنا وزملاء لي طلبنا من طلبة جامعيين أن يملأوا ورقة تقيس مقدار العطف على النفس وإكبار النفس. ثم جاءت الخطوة الصعبة. طلبنا منهم أن يشاركوا في مقابلة عمل زائفة لاختبار مهاراتهم في مقابلات العمل». يتخوّف كثير من الطلبة الجامعيين من مقابلات العمل، ذلك أنهم مقبلون قريبا على التقدم إلى وظائف بعد التخرج. طلب منهم في أثناء المقابلة أن يجيبوا عن السؤال المفزع الذي لا بد منه «اذكر أكبر عيب فيك» ثم طُلب منهم وصف مدى القلق الذي وجدوه في أنفسهم.

مقدار العطف على النفس، لا إكبار النفس، هو الذي حدد مقدار القلق. أي كان الطلبة العاطفون على أنفسهم أقل قلقا وخجلا من الآخرين، ولعل ذلك لأنهم لم يجدوا حرجا في الإقرار بنقاط ضعفهم والحديث عنها. ولكن لم يكن الطلبة الذين يكبرون أنفسهم أقل قلقا ممن يستصغرون أنفسهم بعدما فاجأناهم بطلب الحديث عن نقاط ضعفهم. والعجيب أن الطلبة العاطفين على أنفسهم وهم يتحدثون عن عيوبهم كانوا أقل استعمالا لضمائر مثل «أنا» وأكثر استعمالا لضمائر مثل «نحن». وكانوا كذلك يكثرون من ذكر أصدقائهم وأسرهم وأناس آخرين. وهذا يشير إلى أن الترابط الذي يحويه العطف على النفس يساعد على تخفيف القلق.

(1) Kristin D. Neff, Stephanie S. Rude, and Kristin L. Kirkpatrick, "An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits," Journal of Research in Personality 41 (2007): 908-16.

وفـي دراسـة أخـرى[1] طُلـب مـن المشـاركين تخيـل أنفسـهم فـي مواقـف مُحرجـة. كأن تكـون ضمـن فريـق رياضـي وتفسـد مبـارات مهمـة أو تمثّـل وتنسـى الـكلام. كان العاطفـون علـى أنفسـهم أقـل حرجـا وخجـلا. بـل ثبتـوا وقالـوا فـي أنفسـهم «كلُّ النـاس يُخطـئ» «وهـذا ليـس لـه كبيـرُ أثـر» أمـا إكبـار النفـس فلـم يُجـدِ شـيئا. اسـتوى المكبـرون والمسـتصغرون لأنفسـهم فـي قول«مـا أخيبنـي» و«المـوت أهـون» أكـرر إكبـار النفـس ليـس لـه جـدوى إذا سـاءت الأمـور.

وفـي دراسـة أخـرى طُلـب مـن المشـاركين تصويـر شـريط فيديـو يصفـون ويعرّفـون فيـه أنفسـهم. ثـم قيـل لهـم سيشـاهد شـريطهم مُشـاهد ويقـول لهـم رأيـه فـي مـدى لطفهـم وذكائهـم وظرفهـم ونضوجهـم (وقـد كان التقويـم زائفـا). تلقـى النصـف تقويمـا إيجابيـا والنصـف الآخـر تقويمـا محايـدا. لـم يؤثـر التقويـم، سـواء كان إيجابيـا أو سـلبيا، فـي العاطفيـن علـى أنفسـهم، وكانـوا يـرون أن التقويـم كان معبّـرا عـن شـخصياتهم أمـا المكبـرون لأنفسـهم فقـد سـاءهم التقويـم المحايـد وقالـوا فـي أنفسـهم «مـا هـذا! أنـا شـخص عـادي؟» وكانـوا كذلـك يـرون أن التقويـم لا يعبـر عـن شـخصياتهم «لا بـد أن الـذي شـاهد الشـريط كان غبيـا!» وهـذا يشـير إلـى أن العاطفيـن علـى أنفسـهم أشـد قبـولا لأنفسـهم مهمـا كان مقـدار الثنـاء الـذي يتلقونـه. أمـا إكبـار النفـس فـلا يؤتـي أكلـه إلا إذا كان الثنـاء عظيمـا، وقـد يـؤدي إلـى نتائـج عكسـية إن تلقـى المـرء نقـدا مُزعجـا.

وبحثـت مـن قريـب أنـا وزميلـي (روس فونـك) فوائـد العطـف علـى النفـس فـي مقابـل إكبـار النفـس وأجرينـا هـذه الدراسـة علـى أكثـر مـن ثلاثـة آلاف

(1) Mark R. Leary et al., "Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly," Journal of Personality and Social Psychology 92 (2007): 887-904.

فرد في مناحي مختلفة، وهذه أكبر دراسة في هذا الموضوع حتى الآن.[1] بحثنا أولا ثبات المشاعر الإيجابية على مرّ الزمان. هل تنقص هذه المشاعر أم تزيد أم تظل ثابتة؟ افترضنا أن إكبارَ النفس تصاحبه مشاعر مشاعر استحقاق غير ثابتة، لأن الإكبار عادة يضعف إذا لم تسر الأمور كما نريد. ولما كان العطف على الناس ينفع في الشدة والرخاء افترضنا أن تكون مشاعر الاستحقاق التي تصاحب العطف على النفس أثبتَ على مر الزمان.

ولنختبر هذه الافتراضات طلبنا من المشاركين أن يذكروا شعورهم الآن - على سبيل المثال «أشعر أني أقل من سائر الناس» أو «أشعر أني راض عن نفسي» - وصنعنا ذلك اثنتي عشرة مرة على مدى ثمانية أشهر.

ثم قسنا ثبات مشاعر الاستحقاق على مر الزمان فظهر لنا - كما توقعنا - أن العطف على النفس صاحبه ثبات أكبر لمشاعر الاستحقاق. وبان لنا كذلك أن العطف على النفس كان أقل اعتمادا من إكبار النفس على نتائج معيّنة مثل القبول الاجتماعي أو الفوز في المنافسات أو الرغبة في الجاذبية والجمال. إذا استمددنا مشاعر الاستحقاق من كوننا بشرا يستحق التقدير - بدلا من استمداده من تحقيق بعض المعالي - صعب زحزحة مشاعر الاستحقاق من مكانها.

ووجدنا كذلك أن العطف على النفس صاحبه انخفاض في المقارنات الاجتماعية وفي الرغبة في الثأر من المنتقد. وصاحبه كذلك نقص في «حاجة المرء إلى الوصول إلى الإجابات النهائية» وهذه في كلام علماء

---

(1) Kristin D. Neff and Roos Vonk, "Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself," Journal of Personality 77 (2009): 23-50.

النفس تعني الحاجة إلى أن يكون كلامه صحيحا لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه. والذين يرون أنفسهم أفضل من الآخرين سرعان ما يغضبون ويتخذون موقفا دفاعيا حين تُمس مكانتهم. أما الذين يقبلون أنفسهم كما هي فلا يحتاجون إلى هذا السلوك غير القويم دفاعا عن مكانتهم. بل أظهرت هذه الدراسة أن المكبرين لأنفسهم كانوا أشد نرجسية من المستصغرين لأنفسهم. أما العطف على النفس فلم تصاحبه نرجسية قط. (وسبب ذلك أن الذين يفتقرون إلى العطف على أنفسهم ليسوا نرجسيين في العادة.)

التدريب الأول

كشف المخادع

أ. اذكر عشرة أشياء تجعلك راضيا او ساخطا على نفسك (وزنك على سبيل المثال أو أداء العمل أو دورك الأبوي وما إلى ذلك).

ب. اسأل نفسك الأسئلة التالية بعد كل نقطة، وانظر هلى غيّرت إجاباتك نظرتك إلى هذه الأشياء؟ وهل أضلك بريق إكبار النفس المخادع، وكيف كان ذلك؟

١. هل أريد أن أشعر بأني أفضل من الآخرين أم أريد الشعور بالترابط؟

٢. هل تُستمد قيمتي من كوني متفردا أم من كوني إنسانا؟

٣. هل أرغب أن أكون كاملا أم صحيحا معافى؟

قـد يقـول قائـل الأنـا لا تتبخـر، إنمـا تتـرك المقدمـة وتتـوارى فـي الخلـف. بـدلا مـن عـدّ نفسـك فـردا ذا حـدود واضحـة تفصلـك عـن الآخريـن يعينـك العطـف علـى النظـر إلـى نفسـك ضمـن بنـاء كبيـر مترابـط. واهـمٌ الـذي يتخيـل وجـود «نفـس مسـتقلة» يمكـن إلقـاء اللـوم عليهـا دون النظـر إلـى العوامـل الأخـرى التـي سـاهمت فـي تكويـن هـذه النفـس. حيـن نسـقط فـي هـذا الفـخ تظهـر مشـكلة إكبـار النفـس. لا شـك أننـا جميعـا نريـد أن نسـتمتع بالسـعادة التـي يجرهـا رضانـا عـن أنفسـنا. هـذه السـعادة حقنـا الطبيعـي. ولكننـا السـعادة - السـعادة الحقيقيـة المسـتمرة - لـن نذوقهـا إلا بعدمـا نصيـر جـزءا مـن تيـار الحيـاة، متصليـن بـكل مـا فـي الحيـاة.

إذا نظرنـا إلـى مـا نمـر بـه مـن عدسـة الأنـا طمعًـا فـي تجميـل صورتنـا أو الحفـاظ عليهـا حرمنـا أنفسـنا مـن أحـوج الأشـياء إلينـا، وهـو أن نقبـل أنفسـنا كمـا هـي، أي جـزء مـن شـيء أعظـم مـن ذواتنـا الصغيـرة. شـيء غيـر محـدود وغيـر مقيـس وحـر.

الفصل الثامن:
التحفيز والنمو الشخصي

التغيير ممكن إذا قبلت نفسي كما هي، وهذه مفارقة عجيبة.

- كارل روجرز، أن تكون إنسانا

بينما مجرمان جالسان في حانة إذ قال أحدهما لصاحبه:

«هل رأيت الولد بلي؟»

«نعم. تغدينا معا قبل بضعة أيام».

«حقا؟»

«نعم. كنت راكبا فرسي وسائرا فوق الجسر المؤدي إلى البلدة فإذا هو واقف موجها إليّ سلاحه. قال: انزل عن فرسك.

ماذا عساي أن أعمل؟ كان هو الذي يحمل السلاح فلم أجد بدا من النزول.

ثم إشار إلى كومة من براز الخيل وقال: ترى براز الخيل؟ فأشرت إليه أنْ نعم. قال: كُلْه.

ماذا أعمل؟ كان هو الذي يحمل السلاح فأكلت البراز.

فضحك بيلي وقرقر حتى أسقط السلاح فتناولته وقلت:

بيلي. أنا الذي يحمل السلاح الآن، ترى براز الخيل؟ كله.

ماذا عساه أن يعمل؟ أنا الذي يحمل السلاح فلم يجد بدا من أكل البراز.

كما قلت. تغدينا معا قبل بضعة أيام».

هذه المُزحة (التي لا داعي لها) تسلط الضوء على الاعتقاد المنتشر بين الناس، ألا وهو «علينا وضع السلاح في وجه مَن نريد أن نكرهه على فعل شيء، لا سيما نحن».

أبرز ما يسوّغ به الناس قلة عطفهم على أنفسهم هو الخوف من الكسل والركون إلى الدعة. كما يقول المثل «إن لم تضرب الطفل جَمَحَ» أي لا يُبقي الكسل والتراخي في عقالهما إلا العقاب الشديد. العقاب الجسدي أقل شيوعا في الأسر والمدارس هذه الأيام. ولكننا لا نزال ننزل هذا العقاب على أنفسنا، نحسب أن جلد النفس (ولو كان جلدا ذهنيا فقط) ناجع مفيد. وهذا يشبه أسلوب (العصا والجزرة) القديم. نقد النفس يمثل العصا، وإكبار النفس يمثل الجزرة. إن فعلت ما يجب عليك - ولو لم تكن ترغب في فعله - جنّبت نفسك عصا النقد وحُزت جزرة الإكبار.

كانت لي طالبة اسمها هولي تصنع ذلك. كانت ترى أنها تحتاج أن تقسو على نفسها كي تحافظ على جدها وتبلغ المنزلة التي تريد. ولأن أسرتها كانت أسرة تكساسية محافظة ذات آمال عالية وتوقعات كبيرة، رأت أن شهادة البكالوريوس لا تكفي، وأنها بحاجة إلى نيل شهادة الماجستير

في إدارة الأعمال. لم يجاوز أبواها مرحلة الثانوية لذلك علّقا جميع آمالهما وأحلامها على نجاح ابنتهما. وكان الذي جعلها تتحمل هذا الشغل الشاق نقدها نفسها باستمرار. إن حازت في امتحان درجة دون المنتظر جرعت نفسها غصص النقد «ما أغباك! لن تدخلي الجامعة أبدا إذا ظللت بهذا السوء». وما أشبه ذلك من الكلام الثقيل. كان الفخر هو الثمرة التي تريد تحصيلها من وراء هذا العمل الشاق الكؤود. كانت تريد أن تفخر ويفخر بها أبواها. كانت تظن ألا طريق إلى بلوغ غاياتها سوى النقد العنيف. هذا التفكير شائع بين الناس. ولكن هل هو صحيح؟

السوط المثبّط

ماذا تبث في نفسك عبارات مثل «إنك لكسول خائب، ما أبغضك إلى قلبي» هل تنشط وتتحرك وتريد تحدي العالم؟

تصور الأمر أسهل إذا فكرنا في تحفيز أناس آخرين كالأطفال. هبْ ابنتك رجعت إلى البيت وقد سقطت في اختبار. ما أفضل الطرق إلى حثها على تبني عادات مذاكرة أنجع تحسّن أداءها المرة القادمة؟ نقدها وتعنيفها؟ أن تقول لها طفلة خائبة وتأمرها بالنوم دون عشاء؟ كلا. هذا النقد الشديد سيثبطها حتى تصير غير قادرة على معاودة دراستها. ومع الأسف يتبنى بعض الآباء هذه الطريقة، ولكنها تبعد كل البعد عن الصحة. الأفضل إخبارها أن مثل هذه الأشياء تقع، وأنها لا تزال محبوبة، وحثها بقوة وعطف على وضع روتين دراسة جديد، والتأكيد لها أنها قادرة على أن تؤدي أحسن من ذلك.

كلنا يعلم أن الكلام المشجع المطمئن يبث فينا روح الاجتهاد التي تعيننا على بلوغ ذروة طاقاتنا. نحتاج إلى الهدوء والأمان والثقة لنبذل

أقصى ما لدينا. لذلك إذا حاولنا تحفيز من نحب نبذل قصارة جهدنا ليعلموا أننا لا نزال نحبهم وندعمهم ونؤمن بهم ونخلص لهم. ولكن الغريب أننا نتخذ موقفا معاكسا مع أنفسنا.

الباحثون الذين يدرسون التحفيز وجدوا أن مقدار الثقة بالنفس له أثر هائل في قدرتنا على بلوغ غاياتنا. وأكدت دراسات كثيرة[1] أن ثقتنا بقدراتنا مرتبطة ارتباطا مباشرا بقدرتنا على تحقيق أحلامنا.

وإليكم مثالا. تتبعت دراسة[2] أكثر من مائتي مصارع في المرحلة الثانوية على مدى موسم مصارعة كامل، فظهر - وهذا بمعزل عن نجاحهم السابق في اللعبة - أن الطلبة الأوثق بأنفسهم كانوا أكثر فوزا بالمباريات ممن شككوا في أنفسهم. وكان هذا أوضح في الأوقات الإضافية حين يشتد الضغط وتكون المباراة متعادلة. المحرز النقطة الأولى في الوقت الإضافي يفوز. وهذه الأوقات صعبة عسيرة على كلا المصارعَين لأنهما يكونان حينئذ متعبين منهكين والتعادل يعني تعادل القدرات الجسدية. حينها الذي يحدد الفائز ثقة المصارع بقدراته.

ولأن نقد النفس يضعف ثقة المرء، قد يؤثر النقد في قدرتنا على بذل الوسع. إذا ثبطنا أنفسنا فقدنا ثقتنا، أي لم نستطع بلوغ ما في وسعنا بلوغه. ويصاحب نقد النفس كذلك اكتئاب، والاكتئاب لا يدفع المرء إلى النهوض واستكمال السير.

لا بد أن يكون نقد النفس محفزا قويا، وإلا لمَ يلجأ إليه كثيرٌ؟ إن كان

(1) Albert Bandura, Self-Efficacy: The Exercise of Control (New York: Freeman, 1997).

(2) Thomas D. Kane et al., "Self-Efficacy, Personal Goals, and Wrestlers' Self-Regulation," Journal of Sport & Exercise Psychology 18 (1996): 36-48.

لنقد النفس مفعول فهذا لسبب واحد، وهو الخوف. لأننا نكره انتقادنا لأنفسنا عند الإخفاق تحفزنا الرغبة في الهرب من حكمنا على أنفسنا. كأننا إذ نصنع ذلك نضع رؤوسنا تحت السكين ونهدد أنفسنا بما هو أسوأ، معرفة منّا بأن الخوف من الانتقاد سيحمينا من القناعة والقعود.

هذه الطريقة نافعة إلى حد ما، ولكن لها عيوب خطيرة. من عيوب استعمال الخوف محفزًا أن القلق قادر على إضعاف الأداء. مهما كان نوع القلق، سواء كان القلق من الحديث أمام الناس أو من الاختبار أو من حُبسة الكتابة وتمنّع القلم أو رهبة المسرح، نحن نعلم أن الخوف من النقد مدمر. القلق يصرف أذهان الناس عن المهمة التي بين أيديهم، ويحول بينهم وبين التركيز وبذل أقصى ما لديهم.

ونقد النفس لا يبث القلق فقط، بل يؤدي كذلك إلى حيل نفسية تحول بينك وبين لوم النفس عند وقوع الفشل، وهذا يزيد من احتمال وقوع الفشل. نقصك لأدائك من أجل خلق عذر مقبول للفشل يُسمى «إعاقة النفس». ومن صور إعاقة النفس الشائعة تجنب بذل الوسع. إن لم أتدرب قبل مباراة التنس المُقامة في الحي، استطعت إلقاء اللوم على عدم التدرب لا على كوني لاعبا سيئا. ومن ذلك أيضا التسويف. إن أخفقت في مهمة أسندت إلي لم أبدأ في التحضير لها إلا قبلها بدقيقة، استطعت إلقاء اللوم على عدم التحضير لا عدم الكفاءة.

تشير الأبحاث إلى أن الناقدين لأنفسهم أبعد عن الوصول إلى غاياتهم بسبب هذه الأساليب المعيقة. في دراسة[1] على سبيل المثال طُلب من

(1) Theodore A. Powers, Richard Koestner, and David C. Zuroff, "Self-Criticism, Goal Motivation, and Goal Progress," Journal of Social and Clinical Psychology 26 (2007): 826-40.

طلبة جامعيين في دراسة وصفُ مطامحهم الدراسية والاجتماعية والصحية، ثم ذكرُ مقدارِ التقدم الذي أحرزوه نحو هذه المطامح. أحرز الناقدون لأنفسهم تقدما أقل نحو مطامحهم قياسا بالآخرين وذكروا كذلك أنهم كانوا يسوِّفون. لذلك بدلا من أن يكون نقد النفس وسيلة تحفيز نافعة قد يجر علينا المتاعب.

كان (جِم) من أشد مَن لقيتُ تسويفًا. ما كان يصنع شيئا إلا في الدقائق الأخيرة. متى ما شك في قدرته على إتمام مهمة أسندت إليه سوّف ليجد عذرا جاهزا حين يُخفق فيقول «نفد الوقت». ولما تقدم إلى اختبار تقويم الخريجين ليدخل كلية الدراسات العليا، لم يبدأ في المذاكرة إلا قبل الامتحان ببضعة أيام. وحين ظهرت الدرجات، وكانت درجاته متوسطة لا عالية، قال: «لم أذاكر كثيرا لذلك لا أراها درجة سيئة». ولما جاء وقت الحصول على تدريب خدمة اجتماعية ضمن برنامج الماجستير، ظل يسوّف حتى آخر لحظة. لذلك لم يُعرض عليه - ولا عجب - إلا التدريب الذي لم يرغب فيه أحد. فبما أجاب؟ أجاب «أكثرُ الأماكن كانت محجوزة لما قدّمت الطلب، أحمد الله أنْ حصلتُ على مكانٍ على الأقل».

إلا أنّ أسوأ صنيع صنعه كان يوم زفافه. أعدت نعومي خطيبته كل شيء بنفسها طمعا في حفل عظيم، وقد عُقد في كنيسة قديمة بُنيت في القرن التاسع عشر كانت تذهب إليها مع أسرتها وهي صبية صغيرة. واختارت لوصيفاتها فساتين متماثلة ولرفقائه بذلات متماثلة. ولم تطلب منه إلا أن يشتريَ لبدلته حذاء أسود. كان الحفل ظهيرة يوم الأحد، فرأى جِم أن الذهاب إلى السوق في الساعة التاسعة مناسبٌ. سوف يجد وقتا طويلا يشتري الحذاء ثم يذهب إلى الكنيسة في الحادية عشرة كما اتفقا.

ولكنّه نسي أن السوق لا يفتح يوم الأحد قبل الظهر. وما كان في المناطق المحيطة متجرُ أحذية يفتح قبل الظهر. وما كان يملك حذاء بذلة؛ ما كان يملك إلا حذاء رياضيا طويل العنق، وصندلا من الجلد باليا. كان في مصيبة. ثم تذكر أن المتجر الرخيص القريب يفتح الساعة العاشرة، وأن لديهم تشكيلة أحذية صغيرة، فانطلق لعله يجد شيئا، فما كان لديهم من الأحذية السوداء إلا كروسكا رخيصا. فاشتراه، ولم تر نعومي حذاء جِم حتى مشى ممر الكنيسة، ومع أنها كانت مذهولة مما صنع قررت أن تتغاضى عن الأمر وتنشغل بما هو أهم، عهود الزواج. ولكن في أثناء مأدبة الحفل وجدتهما يتجادلان جدالا محتدما. وبينما أنا جالسة أحاول ألا أسترق السمع (نعم، ربما كنت أسترق السمع قليلا) سمعت جم يقول: «لم أذهب إلى السوق هذا الصباح لذلك لا أراه حذاء سيئًا. ثم إنّه مريح! »

استطاع جم أن ينجح بما يبذل من جهود متأخرة، ووقى نفسه من جلد النفس بتقديم عذر جاهز عند الإخفاق، إلا أنه لم يصل قط إلى ذروة طاقاته. لو بدأ المذاكرة لاختبار تقويم الخريجين مبكرا لدخل كلية أحسن يبرز فيها ذكاؤه، ولو قدّم أوراقه مبكرا لحصل على تدريب أفضل يمنحه الخبرة في أحب التخصصات إلى قلبه داخل الخدمة الاجتماعية. ولو ذهب إلى السوق اليوم الذي يسبق زفافه لمنع الشجار الذي نشب بينه وبين عروسه. لو كان جم مطمئنًا أنه قد يُخفق وإن جد واجتهد لَما خرّب مستقبله ليتجنب جلد النفس. والفشل محتوم إن نحن بذلنا جهدا قليلا.

لأنك تكترث

لماذا إذن العطف على النفس أحسن تحفيزا من نقد النفس؟ لأن محرك العطف الحب لا الخوف. الحب يبث فينا الثقة والأمان (جزء

من ذلك عن طريق زيادة هرمون الأوكسيتوسين)، والخوف يسلبنا الثقة ويفقدنا أعصابنا (عن طريق زيادة نشاط اللوزة الدماغية وغمر أعضائنا بهرمون الكورتيزون). حين نثق بأننا سوف نعطف على أنفسنا عند الفشل نحمي أنفسنا من الضغط والقلق غير الضروريين. ونعيش في طمأنينة بعدما نعلم أننا مقبولون مهما كانت النتيجة. ولكن إن كان الأمر كذلك، فلِمَ نكد ونتعب؟ لِمَ لا نمدد أرجلنا ونأكل البيتزا ونشاهد إعادات المسلسلات طوال اليوم؟

يظن كثير من الناس أنما العطف على النفس وهمٌ مُريح نُدلل به أنفسنا. ولكن هذا العلاج المصطنع لا ينفعنا في التعافي والنمو. العطف على النفس يسأل ما الذي يصلح لك، خلاف نقد النفس الذي يسأل هل بلغت المنزلة الكافية؟ العطف على النفس يستغل رغبتك في أن تكون سعيدا معافى. إن كانت نفسك عزيزة عليك بذلت في سبيلها الوسع لتتعلم وتنمو. وغيّرت بعض العادات غير النافعة وإن اضطررت إلى ترك بعض الأشياء التي تحبها. الآباء الحنونون لا يُطعمون أطفالهم الحلوى دائما فقط لأن أطفالهم يحبونها. تلبية رغبات طفلك دائما ليست علامة على التربية الحسنة. رعاية مَن نحب يعني أننا نحتاج في بعض الأحيان إلى أن نقول لهم لا.

كذلك العطف على النفس، العطف على النفس يتضمن تقدير نفسك، واتخاذ الخيارات التي تؤدي إلى السعادة والنجاح في المستقبل. العطف على النفس يريد إزالة جوانب القصور لا ترسيخها. ولا بأس بتدليل نفسك من حين إلى حين. أحيانا يكون أكل قطعة من كعكة الجبن التي تحبها صورة من صور العناية. ولكن التدليل المُفرط (أكل الكعكة كلها) ليس فعلا حسنا، هذا يمنعنا من بلوغ ذروة طاقاتنا.

سـمّى بـوذا جـودة التحفيـز المودعـة فـي العطـف علـى النفـس «الجهـد الصحيـح».[1] إذن الجهـد الخاطـئ، وفـق وجهـة النظـر هـذه، ينشـأ مـن حـب الظهـور والرغبـة فـي السـيطرة. هـذا الجهـد يزيـد الألـم، لأنـه يشـعرنا بالعُزلـة والانفصـال عمـن حولنـا ويجعلنـا نظـن أن الأمـور لا بـد أن تسـير كمـا نريـد. أمـا الجهـد الصحيـح فينشـأ مـن رغبتنـا الطبيعيـة فـي دفـع الألـم. كمـا قـال بـوذا «كأنْ تتخيـل أن رأسـك يحترق». حيـن يشـتعل الـرأس نهـرع إلـى قطعـة قمـاش مبلولـة أو نقفـز فـي حـوض الميـاه، هـذه الأفعـال تنشـأ مـن رغبـة فـي إصـلاح الأمـر وتجنـب خطـر الاحتـراق، لا تنشـأ مـن رغبـة فـي حـب الظهـور (وهـل أصنـع ذلـك لأظهـر براعتـي فـي إطفـاء الحرائـق؟) كذلـك الجهـد الذي ينشـأ مـن العطـف علـى النفـس، هـذا الجهـد لا ينشـأ مـن الرغبـة فـي إكبـار النفـس بـل مـن الرغبـة الطبيعيـة فـي إذهـاب الألـم.

إذا أردنـا الفـلاحَ فعلينـا أن نغيّـر مـا يجلـب لنـا المضـرة ونكتشـف كيـف نُصلـح الأمـور. ولكـن لا ينبغـي أن نقسـو علـى أنفسـنا فـي أثنـاء ذلـك. يمكننـا أن نكـون رفيقيـن وداعميـن فـي أثنـاء رحلـة التغييـر الصعبـة، ويمكننـا أن نقـر بصعوبـة الحيـاة وبـأن التحديـات جـزء مـن عيشـنا. نحمـد اللـه أن الرفـق والتشـجيع لهمـا أثـر جميـل فـي النفس، وهمـا فوق ذلـك يعينـان علـى التعافي.

(1) Taken from a talk given by Ajahn Brahmavamso at Bodhinyana Monastery, February 7, 2001.

التدريب الأول

اكتشاف ما نحتاج إليه حقا

١. فكر كيف تستعمل العطف على النفس محفّزا. هل فيك خصلة تنتقدها (الكسل على سبيل المثال أو السمنة أو تقلب المزاج) لأنك تظن أن القسوة على نفسك تعينك على التغيير؟ إن كان كذلك فحاول استشعار الألم الذي يجره عليك نقدك، ثم اعطف على نفسك.

٢. فكّر في طريقة أرفق وأعطف تحفز بها نفسك لصنع التغيير. ما الكلمات التي قد يستعملها صديق أو مدرس حكيمٌ داعم كي يشير بلطف إلى سلوك فيك غير نافع ويحثّك على اتّباع سلوك غيره؟ ما أكثر الكلام دعما الذي قد يطرأ على ذهنك ويوافق رغبتك في أن تصبح سعيدا صحيحا معافى؟

٣. كل مرة تنتقد خصلة فيك حاول أن تنتبه للألم الذي يجره عليك هذا الانتقاد ثم اعطف على نفسك. ثم حاول إعادة صياغة حديثك إلى نفسك إلى أن يصير حديثا مشجعا داعما. وتذكر أنك إذا كنت تريد تحفيز نفسك حقًا فالحب أقوى من الخوف.

العطف على النفس والتعلم والنمو

يخشى كثير من الناس أنهم لن يكونوا طموحين إن عطفوا على أنفسهم. ولكن الأبحاث تظهر خلاف ذلك. بحثنا[1] ردود فعل الناس بعد الإخفاق

(1) Kristin D. Neff, "Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion," Self and Identity 2 (2003): 223-50.

فـي بلـوغ مطامحهـم، وبحثنـا كذلـك علـوّ مطامحهـم، فوجدنـا أن العاطفيـن علـى أنفسـهم كانـت مطماحهـم عاليـة مثـل مطامـح الذيـن يفتقـرون إلـى العطـف، ولكنهـم عنـد الإخفـاق كانـوا أقـل قسـوة علـى أنفسـهم.[1] ووجدنـا كذلـك أن العاطفيـن علـى أنفسـهم كانـوا أميـل إلـى السـعي إلـى النمـو ممـن ينقـدون أنفسـهم، وأقـرب إلـى وضـعِ الخطـطِ مـن أجـل تحقيـق أهدافهـم وجعـل حياتهـم أكثـر توازنـا. العطـف علـى النفـس لا يُضعـف مطامحـك، ولكنّـه يُضعـف ردة فعلـك عنـد الإخفـاق فـي بلـوغ مـا تؤمّـل، وهـذا يعينـك علـى تحقيـق أهدافـك علـى المـدى البعيـد.

يَعتمـد الوصـول إلـى طاقاتنـا الكامنـة علـى مصـدر التحفيـز، خارجـي أم داخلـي؟ ينشـأ التحفيـز الداخلـي حيـن نندفـع إلـى فعـلِ شـيء رغبـةً فـي التعلـم أو النمـو أو لأن فعـل هـذا الشـيء يُدخـل علينـا المتعـة. وينشـأ التحفيـزُ الخارجـيُ حيـن نندفـع إلـى فعـلِ شـيء هربًـا مـن عقـاب أو رغبـة فـي تحصيل مكافـأة. حتـى حيـن تأتـي المكافـأة والعقـاب مـن داخلنـا، مثـل مكافـأة إكبـار النفـس أو عقـاب نقـد النفـس، ولا يـزال التحفيـز قادمـا مـن خارجنـا لأننـا نفعـل شـيئا مـن أجـل دوافـع خفيـة.

يطـرح عالـم النفـس كارول دِوِك مؤلـف كتـاب «العقليـة» Mindset سـببين رئيسـين لرغبـة النـاس فـي تحقيـق غاياتهـم. الذيـن لهـم غايـات تعلـم يحفّزهـم مـن الداخـل الفضـول والرغبـة فـي اكتسـاب مهـارات جديـدة. يريـدون تحقيـق أهدافهـم لاكتسـاب المعرفـة، والأهـم أنهـم يعـدّون ارتـكاب الأخطـاء جـزءا

(1) Kristin D. Neff, Stephanie S. Rude, and Kristin Kirkpatrick, "An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits," Journal of Research in Personality 41 (2007): 908-16. Research psychologist Carol Dweck Carol S. Dweck, Mindset (New York: Random House, 2006).

من التعلم. أمّا الذين يرغبون في الإنجاز فيحفّزهم من الخارج الدفاع عن مكانتهم أو تحسين مكانتهم، يريدون أن يبلوا بلاء حسنا ليرضى عنهم الآخرون، ويتجنبون الإخفاق مهما بلغت الكلفة. وهذا يعني أنهم يتخذون الطريق السهل الخالي من التحديات. أنت تعلم هذا الصنف من الناس، الذين يركنون إلى السهل ولا يهمهم ما يتعلمون في أثناء سيرهم على الطريق. تُظهر الأبحاث أن غايات التعلم على المدى الطويل خير من غايات الإنجاز. التعلم يدفع الناس إلى بذل وسعهم مدة أطول، لأنهم يستمتعون بما يعملون، ويستحث الناس إلى طلب المساعدة والإرشاد عند الحاجة، لأنهم يكونون أقل قلقا من أن يراهم الآخرون يجهلون الإجابة الصحيحة.

خذ كيت ودانيل على سبيل المثال. كانتا أختين تحبان الحيوانات وهما صغيرتان، وكان معلقا في غرفة نومهم صور حيوانات كثيرة، من أسود إلى حُمُر وحشية إلى كَرْكَدَنات إلى زرافات. كانتا تطمعان أن تعملا في حديقة حيوانات. انتهيا إلى دخول الجامعة نفسها واختارا دراسة مادة متقدمة في علم الحيوان وهما لا تزالات في سنتهما الأولى. وكانت المادة صعبة عسيرة فسقطتا في امتحانهما الأول. أمّا دانيل فكانت تعد نفسها طالبة نجيبة ولم تطق أن تسقط في المادة. وأما كيت فلم تبال. مضت إلى المُدرّسة المساعدة تتلقى ساعات إضافية كل أسبوع حتى نالت درجة جيد. وبعد التخرج تبوأت دانيل منصبا إداريا في شركة كبيرة. وكانت تحصّل أجرا عاليا وأبهرت صديقاتها بشراء سيارة جديدة بعد بضعة شهور من عملها. كان العمل سهلا مضمونا، لكن مملا شديد الملل. أما كيت فكانت تدخر المال من عملها نادلةً لتذهب إلى بوتسوانا مدة شهر، وقد ذهبت وكان أحلى وقت قضته في حياتها. قررت أن تؤسس شركة سفاري يوما، وبعد الانضمام إلى جملة من برامج التدريب قليلة الثمن كثيرة

العمل استطاعت فعل ذلك. كانتا امرأتان نجيبتين مجدتين، ولكن كيت هي التي استطاعت أن تتحدى نفسها حتى انتهت إلى تحقيق حلم عمرها.

كشف بحثنا[١] أن العاطفين على أنفسهم أقرب إلى وضع غايات تعلم لا إنجاز. لأن التحفيز عندهم ينشأ من الرغبة في التعلم والنمو، وهم أميل إلى قبول مخاطر التعلم، لا الهرب من النقد. وذلك أنهم لا يخشون السقوط. وجدنا على سبيل المثال بين مجموعة طلبة جامعيين أخفقوا في امتحان نصف الترم أن العاطفين على أنفسهم كانوا أقدر على اعتبار السقوط فرصة تعلم لا وسيلة اتهام.[٢] حين يتأكد لك أن السقوط سيقابل بالفهم لا النقد، يكف السقوط عن كونه ذلك الغُول المُرعب، ويمكن عدّه المعلم الخبير.

وأشار البحث كذلك إلى أن ثقة الذين يعطفون على أنفسهم أقل عرضة للتأثر بالفشل.[٣] لأنهم لا يشتدون على أنفسهم في النقد، يحتفظون بثقة في قدراتهم تعينهم على النهوض وإعادة المحاولة. بل كشفت دراسة أن العاطفين على أنفسهم حين يُرغمون على ترك هدف مهم لهم - وهذا أمر لا شكّ يقع في بعض مراحل الحياة - يصرفون طاقاتهم إلى هدف آخر جديد.[٤] أما الذين ينقدون

(1) Kristin D. Neff, Ya-Ping Hseih, and Kullaya Dejittherat, "Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure," Self and Identity 4 (2005): 263-87.

(٢) المرجع السابق.

(٣) المرجع السابق.

(4) Michelle E. Neely et al., "Self-Kindness When Facing Stress: The Role of Self-Compassion, Goal Regulation, and Support in College Students' Well-Being," Motivation and Emotion 33 (2009): 88-97.

أنفسهم فيدعون كل شيء. ووجدنا كذلك أن العاطفين على أنفسهم أقل تسويفا من الذين ينقدون أنفسهم.[1] ومن أسباب ذلك أنهم أقل انشغالا بآراء الآخرين، لذلك لا يحتاجون إلى عذر مقنع عند الفشل.

إذن العطف على النفس لا يؤدي إلى القعود والكسل. بل العكس. حين نتخلص من الخوف من الفشل نستطيع تحدي أنفسنا أكثر من قبل. وحين نقر بحدود البشر نستطيع معرفة الأهداف التي تصلح لنا والتي لا تصلح والوقت المناسب الذي نتخذ فيه سبيلا جديدا. يسير العطف على النفس والإنجاز جنبا إلى جنب. العطف على النفس يدفعنا إلى تحقيق أحلامنا والتسلح بما يعيننا على الوصول إلى ذلك من شجاعة وثقة وصلابة وفضول.

التدريب الثاني

العطف على النفس والتسويف

نحن نسوّف لأسباب مختلفة. إما إعراضا عن المهام المزعجة، وإما خوفا من الفشل. ومن حسن الحظ أن العطف على النفس يعين على مواجهة التسويف لئلا يصبح عقبة في الطريق.

(1) Jeannetta G. Williams, Shannon K. Stark, and Erica E. Foster, "Start Today or the Very Last Day? The Relationships Among Self-Compassion, Motivation, and Procrastination," American Journal of Psychological Research 4 (2008): 37-44.

المهام المزعجة

يشيع تسويف المهام المزعجة، مثل دفع الضرائب وكتابة ملاحظات العمل الكثيرة المملة. ونتكاسل في بعض الأحيان ولو لم تكن المهام مزعجة، مثل طوي الملابس أو تنظيفها. وهذا ليس بمستغرب، لأن الرغبة في الاسترخاء وتجنب الأعمال المزعجة طبيعية. ولا بأس في تسويف الأعمال إلا إذا زادت حياتك ضغطا لأنك لا تتم الأعمال الواجبة عليك. إن كنت تسوف حين تلقى مهمة لا ترغب في إتمامها فانظر في العاطفة الكامنة وراء المقاومة. نحن نتجنب عادة التفكير في المهام غير المرغوبة لأنها تزعجنا. ولكن يمكنك العطف على نفسك حين تنزعج من المهمة أو تعرض عن أدائها. دع أبواب نفسك مفتحة أمام الفزع أو الخمول أو غيرهما من المشاعر التي يجرُّها التفكير في المهمة. هل تستشعر العواطف في جسمك وتنظر إليها نظرة محايدة واعية يقظة؟ اعتبر هذه اللحظات لحظات ألم. جميع عواطفك تحتاج إلى استشعار وتقدير. حين تمنح نفسك الراحة التي تحتاج إليها تقل مقاومتك وتستطيع البدء في إتمام المهمة.

خوف الفشل

أحيانا تكون العواطف المختبئة تحت تسويفنا ثقيلة. نحن نخشى الفشل إن كان التكليف مهما، مثل بدء مشروع كبير. قد تثقل علينا مشاعر الخوف وعدم الاستحقاق التي تهجم عند التفكير في بدء المشروع. أكرر، حين لا نرغب في مواجهة العواطف الثقال يتخذ أكثر الناس طريق التسويف. وأحيانا يحاول العقل الباطن ضرّنا بحثّنا على لوم الوقت عند الفشل هربا من مشاعر عد الاستحقاق.

إن كنت تدور في هذه الدائرة صعب عليك الوصول إلى ذروة طاقاتك الكامنة.

وإن كنت ترى أن مصدر التسويف الخوف من الفشل فهذا أوان مراجعة كثير مما ناقشناه في هذا الكتاب. تذكر أن الناس أحيانا يفشلون، الفشل لا ينفك عن البشر. وتذكر أن كل فشل فرصة تعلم عظيمة. وعِد نفسك إن فشلت أن تكون أعطف وأرفق وأفهم لا أقسى وأعنف. واسِ الطفل الخائف بداخلك، الذي لا يريد خوض المجهول، وأكد له أنك موجود متى ما احتاج إلى دعم. ثم انظر هل تستطيع الإقبال على المهمة؟ كلنا يعلم أن أسوأ ما في مواجهة المهام الصعبة التحلي بالشجاعة.

البحث عن السعادة الحقيقة

الأحلام التي يحفزها العطف على النفس تؤدي إلى سعادة أكبر من الأحلام التي يحفزها نقد النفس. يشير بحثنا[1] إلى أن العاطفين على أنفسهم أصدق وأكثر استقلالا في حياتهم، وأن المفتقرين إلى العطف على أنفسهم أكثر تقليدا لأنهم لا يريدون مواجهة نقد المجتمع أو رفضه. إنَّ الصدق والاستقلال لا بد منهما لتحقيق السعادة، لأن من دونهما تصير الحياة عبئا ثقيلا بلا معنى.

هولي، الطالبة الجامعية التي ذكرتها في أول الفصل، تعلّمت هذا الدرس في نهاية الأمر. بعدما درست العطف على النفس في إحدى المواد التي أدرّسها في الجامعة، بدأت تلحظ أن انتقادها لنفسها لم يجر عليها إلا الأذى. كانت تأتيها نوبات شقيقة، وقد أخبرها طبيبها أن سببها

(1) Neff, "Development and Validation."

الضغـط. الضغـط الـذي يحمّلـه المـرءُ نفسَـه. ثقلـت عليهـا نوبـات الصـداع حتـى اسـتحالت المذاكـرة. حينئـذ قالـت لا بـد أن أفعـل شـيئا. أجمعـت أن تعطـف علـى نفسـها، فضبطـت منبّـهَ جوّالهـا علـى فتـرات مختلفـة فـي اليـوم، وكلمـا رنّ المنبـه سـألت نفسـها: مـا أنفـع شـيء أصنعـه الآن؟ كمـا تـرون اتخـذت هولـي فـي كل شـيء مسـلكا منهجيـا صارمـا.

بعـد نحـوٍ مـن شـهر التقينـا وتحدثنـا عـن تجربتهـا. عَجِبـت مـن أن تحصيلها لـم يتأثـر بعدمـا صـارت تعطـف علـى نفسـها، بـل كلمـا سـألت نفسـها مـا أنفـع شـيء تصنعـه كانـت الإجابـة فـي أكثـر الأحيـان موّجهـة إلـى مذاكرتهـا. وبـدأت تقيـلُ[1] إنْ أسـهرتها المذاكـرة وهـذا جعلهـا أكثـر انتباهـا فـي دروسـها. وحاولـت أن تحـدّث نفسـها حديثـا أشـد رفقـا ودعمـا متـى مـا لاقـت عقبـة أو اعترضـت لهـا كُديـة. وهـذا أعانهـا علـى تجـاوز المصاعـب أسـرع مـن قبـل. وقـد استعسـرت عليهـا مـرة ورقـة دراسـية فذهبـت إلـى مكتـب الأسـتاذ الـذي يدرسـها تطلـب منـه المعونـة، ومـا كانـت تفعـل ذلـك مـن قبـل خشـية أن تبـدو غبيـة. ولكنهـا علمـت بعـد ذلـك أن البشـر يحتاجـون إلـى المسـاعدة، وأن أداءهـا فـي الورقـة كان أحسـن ممـا لـو لـم تصنـع ذلـك.

وبعـد مـرور نحـو سـنة قَدِمَـت هولـي علـى مكتبـي تسـلم علـيَّ وتطلـب منـي أن أكتـب لهـا خطـاب توصيـة. كانـت هولـي طالبـة إدارة أعمـال، وكانـت عازمـة علـى نيـل ماجيسـتير إدارة الأعمـال. هـذا مـا انتظـره وأراده أبواهـا. ولكنهـا قدمـت علـى شـهادة تعليـم ذوي الاحتياجـات الخاصـة. كانـت متطوعة لشـركة لا تقصـد إلـى الربـح تخصصهـا الأطفـال المعاقـون (وقـد أقـرت أنهـا صنعـت ذلـك كـي تحسّـن سـيرتها الذاتيـة) وقالـت إنهـا وجـدت شـغفها. كان عملهـا متطوعـة أسـعد وقـت قضتـه فـي حياتهـا، وكانـت ترغـب أن يكـون

(١) أي تأخذ قيلولة. (المترجم)

عملها إحداث تغيير في العالم. ومع أن أبويها قد اعترضا، أرادت هولي أن تصنع ما يسعدها ويملأ نفسها. لذلك نالت شهادة الماجيستير في تعليم ذوي الاحتياجات الخاصة، وآخر ما بلغني عنها أنها تعمل مدرسة لذوي الاحتياجات الخاصة في مدرسة ابتدائية. العطف على النفس قد يجعلنا نختار اختيارات غير معتادة، ولكنها الاختيارات المناسبة الناشئة عن الرغبة في اتباع ما تمليه علينا قلوبنا.

أجسادنا والعطف على النفس

انحصر أكثر حديثي عن التحفيز والعطف في التعلم، ولعله كان كذلك لأني أستاذة جامعية تعرض لي هذه الأمور كل يوم. ولكنّ العطف على النفس محفز قوي في مجالات أخرى كثيرة. منها أزمة قبول أجسادنا. نحن نجلد أنفسنا جلدا شديدا إذا لم يكن مظهرنا كما نريد. نحدق إلى العارضات الحسناوات متناسقات الأعضاء ضامرات البطون على أغلفة المجلات ثم نرى أنفسنا دونهن. حتى النساء المعروضات على الأغلفة يرين أنفسهن دون الصور، ذلك أن الصور ليست طبيعية، بل تمتد إليها يد التعديل والتحسين.

ولأن مجتمعنا يعظّم الجمال، لا عجب أن تكون الجاذبية أهم صفة يسعى إليها الناس. وهذا يصدق على الرجال والنساء، ولا سيما النساء. إن كنت تريد أن تعلم لماذا الفتيات المراهقات ينظرن إلى أنفسهن نظرة دونية، فسبب ذلك نظرتهم إلى جمالهن. تُظهر الأبحاث[1] أن نظرة البنين إلى مظهرهم تظل ثابتة طول سنين الطفولة والمراهقة: يرى البنين سواء

(1) Susan Harter, The Construction of the Self: A Developmental Perspective (New York: Guilford Press, 1999).

كانـوا فـي الصـف الثالـث الابتدائـي أو الأول الإعـدادي أو الأول الثانـوي أن مظهرهـم جميـل. أمـا البنـات فتقـل ثقتهـن بمظهرهـن حيـن يكبـرن. تـرى البنـات فـي الصـف الثالـث الابتدائـي أن مظهـرن جميـل ثـم يقلـن فـي الصـف الأول الإعـدادي: لسـت أدري، هـل مـا زلـت جميلـة؟ ثـم يقلـن فـي الصـف الأول الثانـوي: أنـا قبيحـة دميمـة! تُـرى مـا عيـب هـذا النظـرة؟ وهـل حقـا الفتيـان أوسـم مـن الفتيـات؟ لا أظـن ذلـك.

مقاييـس الجمـال أعظـم عنـد النسـاء مـن الرجـال، لا سـيما الـوزن.[1] يجـب علـى النسـاء أن يكـنّ نحيـلات ولكـن ممتلئـات الأعضـاء، وهـذا محـال مـن غيـر عمليـات تجميـل وحميـة مسـتمرة. قـد نظـن أنـه لا يسـعى إلـى هـذه المقاييـس العاليـة إلا الأغنيـاء والمشـاهير، كمـا يؤكـد ذلـك مُزحـة تقـول: «أقبـل متسـول علـى امـرأة أنيقـة الملبـس تتسـوق فـي حـي روديـو درايـف[٢] وقـال لهـا: 'لـم أطعـم شـيئا منـذ أربعـة أيـام'. فنظـرت إليـه ثـم قالـت: «يـا اللـه، وددوت لـو أن لـي مثـل عزيمتـك'». تظهـر الأبحـاث[٣] أن أربعـا مـن كل خمـس نسـاء أمريكيـات غيـرُ راضيـات عـن مظهرهـن، وأن أكثـر مـن نصفهـن يسـرن علـى حميـة غذائيـة. وأن نحـوا مـن نصـف البنـات[٤] بيـن الصـف الأول الابتدائـي والثالـث الابتدائـي يقلـن إنهـن يُـردن أن يكـنّ أنحـل جسـما، وأن

---

(1) April E. Fallon and Paul Rozin, "Sex Differences in Perceptions of Desirable Body Shape," Journal of Abnormal Psychology 94 (1985): 102-5.

(٢) وهـو مـن أرقـى وأغلـى أحيـاء التسـوق فـي العالـم، ويقـع فـي بيفرلـي هيلـز فـي ولايـة كاليفورنيـا. (المترجـم)

(3) Brenda L. Spitzer, Katherine A. Henderson, and Marilyn T. Zivian, "Gender Differences in Population Versus Media Body Sizes: A Comparison over Four Decades, Sex Roles 40 (1999): 545-65.

(4) Kristina Thomas, Lina A. Ricciardelli, and Robert J. Williams, "Gender Traits and Self-Concept as Indicators of Problem Eating and Body Dissatisfaction Among Children, Sex Roles 43 (2000): 441-58.

عند سن الثامنة عشرة تذكر ثمانين في المائة من الفتيات أنهن جرّبن السير على حمية غذائية من قبل.

يؤدي الولع بالوصول إلى الجسم النحيل عند البعض إلى اضطرابات في الأكل، مثل فقد الشهية أو البوليميا.[1] فقد الشهية قلة في تناول الطعام إلى حد التصور جوعا. والبوليميا إسراف في تناول الطعام في جلسة واحدة ثم التخلص من السعرات عن طريق القيء أو تناول المسهّلات أو الإفراط في التدريبات. ومع حث المجتمع الكثير على النحول واتباع الحمية الغذائية، أكثر اضطرابات الأكل شيوعا اضطراب نهم الطعام، وهو تناول الطعام حتى مجاوزة حد الشبع من غير التخلص من السعرات.

يُجمع علماء النفس على أن الناس حين يُسرفون في تناول الطعام يحاولون إشباع جوع عاطفي. ملء جسمك يخدّر المشاعر المؤلمة. هذا نوع من مداوة النفس بالطعام. والاستسلام إلى هوى البطن طريق سهل إلى إسعاد النفس، على الأقل على المدى القصير. ولكنّ عاقبة الإسراف في تناول الطعام على المدى الطويل ليست حسنة. ثلث الأمريكين مرضى سمنة مفرطة، وتشير التقديرات إلى أن نصف مرضى السمنة المفرطة مرضى اضطراب نهم الطعام. وهذا يجر مشكلات صحية هائلة على المجتمع ويكلّف النظام الطبي ملايين الدولارات كل سنة، فضلا عما يحس به مرضى السمنة المفرطة من ألم عاطفي وبغض للنفس. يسير مرضى نهم الطعام في حلقة مفرغة، الاكتئاب يزيد من الإفراط في تناول الطعام، والإفراط في تناول الطعام يؤدي إلى السمنة، والسمنة تفضي إلى مزيد من الاكتئاب، وهكذا دواليك.

---

(1) Laurie B. Mintz and Nancy E. Betz, "Prevalence and Correlates of Eating Disordered Behaviors Among Undergraduate Women," Journal of Counseling Psychology 35 (1988): 463-71.

لماذا إذن تشيع السمنة المفرطة في الوقت الذي يحاول الناس اتّباع حمية غذائية؟ لأن كل الناس يعلمون عن تجربة أن الحمية الغذائية لا تعمل. يبدأ الناس في اتباع الحمية لأنهم يكرهون مظهرهم، ولكن حين يكسرون الحمية - كما يفعل الناس كافة في النهاية - يزيد وزنهم عمّا كانوا قبل اتباع الحمية. وبعد الإسراف في تناول الطعام في حفل عمل، على سبيل المثال، يقول المرء لنفسه: لا أصدق أني أكلت كل هذا الأكل. أنا مشمئز من نفسي. أظن أني سآكل صحن البطاطا المقلية هذا، فأنا ميؤس مني. ولا شك أن نقد نفسك هكذا ربما يدفعك إلى أن تأكل أكثر لتواسي نفسك، أي تأكل لتُذهب الإحساس السيئ الذي جره عليك الأكل. وهذه حلقة مفرغة يصعب الخروج منها، وهي أحد أسباب شيوع حمية اليويو.(١)

أما الاستجابة العاطفة على النفس بعد كسر الحمية فمختلفة. العطف على النفس يتضمن مسامحة نفسك على زلاتك. إن كانت غايتك أن تكون صحيحا معافى، فلا مانع من ترك الحمية من حين إلى حين. نحن لسنا آلات يمكن ضبط إعداداتها على «نقص السعرات الحرارية». يتذبذب أكثرُ الناسِ في الحفاظ على أهدافهم الغذائيّة. التقدم خطوتين ثم التراجع خطوة هو المسار الطبيعي. العطف على نفسك بعد تركِ الحمية يحميك من الإفراط في تناول الطعام من أجل الشعور بتحسن.

يعضد هذا الزعم دراسة حديثة.(٢) طُلب من طالبات جامعيات أن

---

(١) حمية اليويو، وتسمى أيضا إعادة تدوير الوزن، مصطلح صكه عالم النفس كيلي براونل يشير به إلى فقدان الوزن (بعد اتباع حمية غذائية) ثم اكتسابه ثم فقدانه، وهكذا دواليك، وهو يشبه حركة اليويو من أعلى إلى أسفل. (المترجم)

(2) Claire E. Adams and Mark R. Leary, "Promoting Self- Compassionate Attitudes Toward Eating Among Restrictive and Guilty Eaters," Journal of Social and Clinical Psychology 26 (2007): 1120-44.

يأكلن كعكة دونَت، وقيل لهن إنهن مشاركات في دراسة تدرس عادات الأكل في أثناء مشاهدة التلفاز. وبعد أكل الدونت قيل لنصفهن أشياء تعينهم على أن يتسامحن مع أكل الحلوى: «أخبرني عددٌ من البناتِ أنهن لا يحببن أكل الدونت في هذه الدراسة، فهوّني على نفسك. كل الناس يأكل طعاما غير صحي في بعض الأحيان. أرجو ألا تشققي على نفسك». ولم يُقل للنصف الآخر شيء. وجد الباحثون أن النساء اللاتي كن يتبعن حمية غذائية ولم يُقل لهن شيء كن أكثر ندما وخجلا بعد أكل الدونت، ثم لمّا سُمح لهن أن يأكلن ما بدا لهن من الحلوى وقيل لهن هذا جزء من اختبار للمذاق أكلن أكثر من النساء اللاتي لم يكن يتبعن حمية غذائية. وكانت النساء السائرات على حمية غذائية اللاتي شُجّعن على أن يعطفن على أنفسهن بعد أكل الدونت أقل غمًّا من الأخريات، بل لم يُسرفن في الأكل في اختبار المذاق، أي كنَّ أكثر تشبثا بخسارة الوزن على الرغم من الإخفاق في بعض الأحايين.

التدرب كذلك يساعد على بقاء الإنسان صحيحا، وتشير الأبحاث إلى أن العاطفين على أنفسهم يتدربون لأسباب وجيهة. على سبيل المثال دافع النساء العاطفات على أنفسهن إلى التدرب داخلي لا خارجي.[1] ومعنى هذا أنهن يمارسن الرياضة أو يذهبن إلى العمل لأن هذا يرضيهن ويدخل السرور إلى قلوبهن، لا لأنهن مضطرات إلى ذلك. وتشير الأبحاث كذلك إلى أن العاطفين على أنفسهم أرضى عن أجسادهم وأقل

(1) Cathy M. R. Magnus, Kent C. Kowalski, and TaraLeigh F. McHugh, "The Role of Self-Compassion in Women's Self-Determined Motives to Exercise and Exercise-Related Outcomes," Self and Identity (forthcoming).

انشغالا بالمظهر من الناقدين لأنفسهم،[1] وأبعد كذلك عن القلق من رأي الناس فيهم.[2]

أوبرا، التي كانت جهودها في فقدان الوزن محط اهتمام وسائل الإعلام، مثال جيد على مواجهة مشكلات الجسد على نحو عطوف. في حلقة مشهورة لها عام ١٩٨٨ جلبت عربة صغيرة معبأة بالشحم، لتظهر للناس الثلاثين كيلوجرامات التي فقدتها. ولكن لم تلبث أن اكتسبت الوزن مرة أخرى. ثم فقدت الوزن مرة أخرى عام ٢٠٠٥ بحمية غذائية وبرنامج تدريب مؤرخين تأريخا مفصلا. ثم اكتسبت أكثر الوزن الذي فقدت مرة أخرى. ورغم التقدم والتراجع ظلت أوبرا واضعة نصب عينيها الشيء الأهم، ألا وهو «ليست غايتي أن أكون نحيلة. غايتي أن يبقى جسدي على الوزن الذي يستطيع أن يتحمله، أي أن يكون جسدا قويا صحيحا رياضيا، أن يكون كما هو. غايتي أن أقبل جسدي وأشكره كل يوم على ما أعطاني».[3]

حين لا ترغب أن تكون كاملا كي ترضى عن نفسك، يمكنك التخلص من الولع بالنحول أو الجمال ويمكنك قبول نفسك، بل التمتع بها، كما هي. قبول نفسك يعينك على التركيز على ما هو أهم، وهو أن تكون معافى صحيحا، وهذا دائما شيء جميل.

(1) Amber D. Mosewich, "Young Women Athletes' Self-Conscious Emotions and Self-Compassion" (master's thesis, University of Saskatchewan, Saskatoon, Saskatchewan, Canada, 2006).

(2) Katie-Ann Berry, Kent C. Kowalski, Leah J. Ferguson, and Tara-Leigh F. McHugh, "An Empirical Phenomenology of Young Adult Women Exercisers' Body Self-Compassion," Qualitative Research in Sport and Exercise (forthcoming).

(3) http://www.Oprah.com, December 11, 2008

التدريب الثالث

أجسادنا والعطف على النفس

العطف على النفس وقبول أجسادنا غير الكاملة أمر صعب عسير لا سيما في مجتمع مولع بالجاذبية الجسدية. نحتاج أن نتعلم أن نحب أجسادنا ونقبلها كما هي، لا أن نقارنها بمقاييس الجمال غير الواقعية التي تصدّرها لنا وسائل الإعلام. وكذلك لا يعتني كثير من الناس بأجسادهم. ضغوط الحياة تدفعنا إلى أن نأكل ونشرب أكثر من حاجتنا، وقد تتعب أجسادنا من قلة التدريب وقضاء الأوقات خارج البيوت وأماكن العمل. وخير الأشياء التوسط، نقبل نقص أجسادنا ونعلم أن الجمال لا يقتصر على صورة واحدة بل له صور كثيرة، وكذلك نعتني بصحتنا وسلامتنا الجسدية.

١. تناول قلمًا وورقة وقوّم جسدك تقويما رفيقا لكن صادقا. اذكر أولا جميع خصائص جسدك التي ترضى عنها. كأن يكون لك شعر ناعم أو ضحكة جميلة. لا تذكر ما لا يؤثر في نظرتك إلى نفسك، كأن تقول لي يد قوية أو معدة عظيمة في هضم الأكل (هذه أشياء لا تستحق هذه القيمة!) حاول أن تقدر خصائص جسدك التي ترضى عنها تقديرا كاملا.

٢. ثم اذكر خصائص جسدك التي لا ترضى عنها. كأن يكون بجلدك علامات أو كأن تكون ضعيفا تتعب سريعًا أو تظن أن أوراكك عريضة. ثم اعطف على نفسك قائلا «ما أصعبَ كوني إنسانا ناقصا». كل الناس في جسده شيء لا يُرضيه. ولا يبلغ أحد أبدا الصورة المثالية التي يرسمها في ذهنه. تحقق كذلك من أنك تقوّم عيوبك تقويما متوازنا. هل استحالة لون شعرك إلى اللون الرمادي أزمة تستحق

الاهتمام؟ هل الجنيهات العشرة التي خسرتها تؤثر في نظرتك إلى جسدك؟ لا تحاول أن تخفي بعض العيوب، ولا تحاول تضخيمها كذلك.

٣. اعطف على نفسك بعدما ترى ما فيك من عيوب، متذكرا صعوبة الضغط الاجتماعي الذي يريد أن يكون لك مظهر معين. حاول أن تكون رفيقا وداعما ومتسامحا مع نفسك وأنت تواجه هذا الألم الذي جرّه عليك سخطك على جسدك.

٤. حاول أن تفكر في خطوات تتخذها تعينك على أن تكون أرضى عن جسدك. فكر، ولا تضع في بالك رأي الناس، هل فيك شيء تريد تغييره؟ ما يُسعدك أكثر، نقص بعض الوزن أم زيادة التدريبات أم صبغ شعرك لتخفي ما فيه من شعرات رمادية؟ إن كان كذلك فافعل! واحرص وأنت تحدد الأشياء التي تريد تغييرها على أن تحفّز نفسك بالعطف لا النقد. وتذكر أن الأولى هو رغبتك في أن تكون سعيدا معافى.

رؤية نفسك بوضوح وتحسين ما فيك

لا يحفّز العطف على النفس على التغيير فقط، بل يعينك على أن تفكر بوضوح فيما يحتاج إلى تغيير. تشير الأبحاث[1] إلى أن الذين يعانون خزيا وحُكما على أنفسهم أقرب إلى لوم الآخرين على عثراتهم الأخلاقية. ومن يريد أن يقر بما فيه نقص ويواجه ذئاب النقد الشرسة؟ الأسهل على الإنسان إخفاء هذه العثرات أو إلقاء التهم على الآخرين.

(1) June P. Tangney et al., "Shamed into Anger? The Relation of Shame and Guilt to Anger and Self-Reported Aggression," Journal of Personality and Social Psychology 62 (1992): 669-75.

الرجال أكثر عرضة لذلك، لأن مجتمعنا يعظّم الرجل القوي المعصوم. حين يواجه الرجال عيوبهم يركنون إلى الغضب تحللا من المسئولية. الغضب يجعل الرجل يحس من نفسه قوةً وصلابة، مغطيا مشاعر الضعف التي يجرها فشله. لوم الآخرين يضعه موضع الضحية (ضحية لمزاج زوجته المتقلب أو لسانها السليط على سبيل المثال)، وهذا يسوغ به غضبه. وهذه حلقة مفرغة قد تؤدي إلى سلوك عدواني.

وضع ستيفين ستونسي، الكاتب المشهور مؤلف كتاب (حب بلا أذى) Love Without Hurt، برنامجا للرجال المعتدين عاطفيا وجسديا[1] يقصد إلى زيادة العطف على النفس. يُعَلّم الرجال ذوي الغضب الشديد في ورش تمتد ثلاثة أيام يسميها ستيفين «معسكرات تدريب» رؤية مشاعر الهشاشة المتوارية وراء الغضب وفهمها لإنهاء دائرة اللوم والغضب. وحين ينظر الرجال إلى عيوبهم نظرة عطف لا خزي لا يعودون يحتاجون إلى التحلل من المسئولية دفاعا عن كبريائهم. وهذا يعينهم على التركيز على رغبتهم الحقيقية، وهي إنشاء العلاقات المشجعة الودودة الداعمة. معسكرات ضبط الغضب التي وضعها ستونسي من أنجح البرامج في البلد وتؤكد قدرة العطف على النفس على الفهم والاستبصار وتعزيز التغيير.

وتؤكد كذلك دراسة حديثة[2] أن العطف على النفس يسهّل على الناس الإقرار بما يحتاج إلى تحسين فيهم. طُلب من المشاركين في الدراسة تذكّرُ إخفاق أو رفض أو فقد قديم جعلهم غير راضين عن أنفسهم. ثم قيل لهم

---

(١) إذا أردت مزيدا من المعلومات عن برامج إدارة الغضب التي وضعها ستيفين ستونسي فاذهب إلى: www.compassionpower.com.

(2) Mark R. Leary et al., "Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly," Journal of Personality and Social Psychology 92 (2007): 887-904.

اذكروا الحدث، وما أفضى إلى الحدث، ومن كان حاضرا في الحدث، وما حدث تفصيلا، وكيف كان شعوركم وسلوككم حينئذ. ثم قدّم لهم الباحثون تدريبات تعينهم على أن يعطفوا على أنفسهم. على سبيل المثال طُلب منهم ذكرُ أناس آخرين لاقوا مثل ما لاقوا، وُطلب منهم كتابة نصٍ يعبّرون فيه عن مشاعر الإحسان والاهتمام والتسامح مع ما حدث. وطلب من مجموعة أخرى أن يكتبوا عن الحدث ولم يقدموا لهم إرشادات. المجموعة التي شُجّعت على أن تعطف على نفسها كانت أقل غضبا وقلقا وحزنا من المجموعة الأخرى وهم يكتبون عمّا حدث. وكانوا كذلك أكثر تحملا للمسئولية.

العطف على النفس لا يُخرجنا من الأزمة فقط، بل يعيننا على النظر إلى أنفسنا نظرة أصدق وأوضح. قد نبالغ في ردود أفعالنا، ونتحلل من المسؤولية، ونركن إلى السلبية، ونلجأ إلى السيطرة، وهلم جرا. والسبيل إلى التخلص من ذلك وإعانة أنفسنا وسائر الناس على تخفيف ما يجره ذلك من الألم هو الإقرار بعيوبنا. نحتاج أن نقر بمقدار الأذى الذي جررناه على الآخرين كي نشفي الجروح التي سببناها. قبولنا نقصَ الناس وفعلَهم أشياء يندمون عليها يعيننا على الإقرار بأخطائنا والسعي إلى إصلاحها. الانهماك في مشاعر النقص والخزي مما كسبت أيدينا يعني أننا صببنا تركيزنا كله على أنفسنا لا على الشخص الذي جررنا عليه الأذى. العطف على النفس يمنحنا الأمان العاطفي المطلوب لتحمل جريرة أفعالنا، ومعرفة أثرها في الآخرين، والاعتذار من الذنب.



قصتي: ما زلت أجرب بعد كل هذه السنين

هل تصدّق إذا قلت لك إنني بعد دراسة العطف على النفس نحو خمس عشرة سنة لا أطبّق دائما ما أدعو إليه الناس؟ أنا سريعة الغضب

عند الضغط - كما أشرت في أول الكتاب - وكثيرا ما أحمّل زوجي روبرت ذلك. إن كنت في مزاج سيئ وتبيّن لي أن روبرت لم يغسل الصحون وهو دوره قد يَظهر مني ما يكره، ثم أضّخم خطأه كي أجد عذرا لما بدر مني فأقول ما مثاله «إنك لا تدير غسّالة الأطباق وتترك الصحون متسخة حتى تتعفن» (مع أن ذلك لا يحدث كثيرا، بل أصنع أنا مثل ذلك في بعض الأحايين). «أنت امرؤ غير مسؤول» (وأغفل أن أمامه موعد تسليم قريب يشغل كل اهتمامه). وقبل أن أبدأ تدريب العطف على النفس، شحذت ما بي من براعة لأقنع روبرت أنه السبب في أخطائي، لا أنا. إن اتهمني بالظلم سردت له عشرات الأسباب أسوّغ بها ما فعلت. الإنسان منا أحيانا، أقولها وأنا متألمة، قد يخرج إلى حد الهياج ويندفع إلى اتهام الناس، وكثيرا ما يصيب السهم من نحب.

ولكن من محاسن تدريب العطف على النفس أنني صرت أقدر على رؤية نفسي بوضوح والإقرار بأخطائي. إن كنت سريعة الغضب وقلت كلاما فظًّا ثقيلا أعتذر قبل أن يقول روبرت «هذا ظلم!» لم أعد أتخذ مزاجي السيئ على محمل شخصي، وهذا مضحك. أحيانا أغضب سريعا، ولا أدري أهو الطقس أم وصلاتي العصبية أم الدورة الشهرية؟ أحيانا، لا دائما ولا عادة. هذه نقطة ضعف، لكن لا أعرّف بها.

العطف على النفس عند الغضب يعينني على الإقرار بتجاوزاتي والانشغال بتهدئة الموقف، أُفْهِمُ روبرت أني في مزاج سيئ لا صلة له به، وهذا يجعله متفهّما، بل مشفقا، لا مُدافعا. ثم أبحث عن طرق أصلح بها مزاجي. طلب حضن دواء عظيم، ولا يكون إلا بعد الاعتذار. تعلمون ماذا يكون بعد الاعتذار والحضن؟ يعتذر إليّ هو كذلك. ومع أن مزاجي يسوء في بعض الأحيان، صرت أحمّل روبرت المسؤولية أقل مما كنتُ من قبل.

لذلك حين تخفق أو لا تبلغ ما تروم، ألق من يدك السوط ولُفّ نفسك بملاءة العطف. حينئذ تصير أكثر اندفاعا إلى التعلم والنمو وصنع التغييرات المطلوبة في حياتك، وكذلك يتضح لك وضع الآن وما ترغب في تحقيقه بعد ذلك. ويتوفر لك الأمان المطلوب لمطاردة رغباتك، وكذلك الدعم والتشجيع اللازمان لبلوغ أحلامك.

الجزء الرابع:

علاقة العطف على النفس بالآخرين

الفصل التاسع:
العطف على الآخرين

إذا كان الإنسان يقسو على نفسه فكيف ننتظر منه أن يعطف على الآخرين؟

- حسداي بن شبروط، عالم يهودي في القرن العاشر

بينما نحن جلوس في حفل عشاء نتناوب أكل الجزر وسلطة الحمص سألت امرأة في منتصف الأربعين بريئة الوجه شقراء الشعر رمادية العينين، «ما مهنتك؟» قلت: «أدرس العطف على النفس». فهزت رأسها عَجَبًا وقالت: «العطف على النفس؟ كنت أظن أن العطف يكون على الآخرين. كيف يعطف الإنسان على نفسه؟» بيّنت لها أن العطف استجابة للمعاناة، سواء كانت معاناتك أو معاناة أناس آخرين. وجدتها فهمت الأمر. قالت: «همم. مفهوم. هل زيادة العطف على النفس إذن يزيد من عطفك على الأخرين؟» قلت: «في الحقيقة، نعم ولا..».

يسألني الناس كلهم هذا السؤال، والجواب معقّد قليلا. في أول دراسة أجريتها[1] سألت كل مشترك: «هل تعطف على نفسك أكثر أم على

(1) Kristin D. Neff, "Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion," Self and Identity 2 (2003): 223-50

الآخريـن؟» فوجـدت أن الأقـل عطفـا علـى أنفسـهم يقولـون إنهـم أكثـر إحسـانا إلـى الآخريـن مـن أنفسـهم، والأكثـر عطفـا علـى أنفسـهم يقولـون إنهم يسـتوون فـي الإحسـان إلـى أنفسـهم وإلـى الآخريـن. أي كلٌ قـال إنـه يحسـن إلـى الآخريـن، ولكـنّ العاطفيـن علـى أنفسـهم وحدَهـم كانـوا يحسـنون إلـى أنفسـهم كذلـك.

وفـي دراسـةٍ أُخَـرى[1] أجريتُهـا أنـا وزملائـي وجدَنـا أن العاطفيـن علـى أنفسـهم لـم يسـجلوا درجـات أعلـى ممـن يفتقـرون إلـى العطـف علـى النفـس فـي مقاييـس الحـب العاطـف أو التفهّـم العاطـف أو الإيثـار العاطـف، وكل ذلـك ينبـع مـن رغبـة فـي راحـة وسـلامة الآخريـن. لأن الذيـن يفتقـرون إلـى العطـف علـى النفـس وينقـدون أنفسـهم دائمـا، لا يزالـون يُحسـنون إلـى الآخريـن فـي كثيـر مـن الأحيـان.

خـذوا المـرأة التـي لقيتهـا فـي الحفـل مثـالا. كانـت ممرضـة مسـنين خبيـرة، وكان اسـمها شـارون. وكانـت تفيـض عطفـا؛ كانـت تـزور مرضاهـا المسـنين، وتُهـدي لهـم حلـوى وأزهـار تقطتفهـا مـن حديقتهـا كـي تقدمهـا لهـم كأنهـا قطعـة اقتطعتهـا مـن نفسـها. كانـت تُكثـر مـن المـزاح لتهـوّن عليهـم وتفـرّج عنهـم، فتقـول مثـلا: «يعلـم المـرء أنـه طعـن فـي السـن حيـن تعنـي لـه كلمـة 'محظـوظ' إيجـاد سـيارته فـي المـرأب». ولمـا كانـت تضطـر إلـى إعانـة أحـد المرضـي علـى أمـر محـرج، مثـل تغييـر حفاضـة لـه، كانـت تلتفـت لئـلا يتحرجـوا أو يخجلـوا، وتقـول مـا مثالـه: «لا عليـك هـذا يمـر بـه النـاس جميعـا فـي لحظـة مـا مـن حياتهـم».

---

(1) Kristin D. Neff, Lisa M. Yarnell, and Elizabeth Pommier, The Relationship Between Self-Compassion and Other-Focused Concern (submitted for publication).

ومع أن شارون كان سهلا عليها تفهم المسنين والإحسان إليهم، كانت تجلد نفسها أشد ما يكون الجلد. إن تأخرت عن موعد أو نسيت أن تتم شيئا من الأشياء التي تتعهد فعلها كل يوم أخرجت حسام النقد وشرّحت نفسها. «ما أغباكِ! هؤلاء الناس يعتمدون عليك! متى تكبرين؟» سألتها: «وهل تتحدثين إلى المرضى مثل حديثك هذا إلى نفسك؟» قالت: «لا أبدًا!» قلت: «فلمَ تعاملين نفسك هذه المعاملة؟» قالت وهي متحيّرة: «لا أدري» ثم قالت: «ربّما علي أن أعامل نفسي هكذا؟»

أمثال شارون موجودون في كل مكان، لا سيما في الغرب، حيث تعظّم العادات الدينية والثقافية الإيثار والتضحية. وينتشر ذلك بين النساء خاصة. تظهر أبحاثنا[1] أن النساء أقل عطفا على النفس من الرجال، لأنهن ينتقدن أنفسهن كثيرا. وتظهر أدلة بحثية كثيرة كذلك أن النساء أشد عطاء وتسامحا واهتماما من الرجال. فرض المجتمع على النساء أن يكنّ مقدمات للرعاية، وأن يفتحن قلوبهن لأزواجهن وأطفالهن وأصدقائهن وآبائهن، ولكنهن لم يُعلَّمن أن يعتنين بأنفسهن. زرع فيلم (زوجات ستيبفورد) The Stepford Wives الصادر عام ١٩٧٠ في الوعي العام أن على المرأة أن تكون الطبّاخة والخادمة والحبيبة والمربية من غير أن تبدي شكوى. ولا يجوز أن تكون لها حاجات وشواغل.

ومع أن ثورة النسويّة أعانت على زيادة أدوار المرأة في المجتمع، وصرنا نرى الآن نساء رائدات في إدارة الأعمال والسياسة أكثر من قبل، مع ذلك لا تزال صورة المرأة مقدمة الرعاية المؤثرة الآخرين على أنفسها مزروعة في أدمغة الناس لم تتبخر. ولكن الذي تغيّر أن النساء صار مطلوبا

(1) Neff, "Development and Validation." women tend to be more caring Nancy Eisenberg, "Empathy," in Encyclopedia of Psychology, Vol. 3, ed. Alan E. Kazdin (Washington, D.C.: American Psychological Association, 2000), 179-82.

منهن أن يصرن أنجح في عملهن إلى جانب كونهن في البيت الزوجات المحبّات والمعين الذي يُستقى منه الرعاية. صدّرت (دانا كرولي جاك) كتابها (إسكات النفس: النساء وأزمة الاكتئاب) Silencing the Self بمقولة تكشف ما يواجه كثير من النساء:

> يمكنني أن أقول بتجرد إنّي فوق المتوسط في الجمال، وناجحة في الفن، والموسيقى كذلك، واجتماعية يسهل علي اتخاذ الأصدقاء. إلا أنه لا يزال يحيك في صدري شيء يقول: «أنت لستِ جيدة، ما فائدة ذلك؟» دائما يخيل إلي أني السبب في فشل زواجي، ذلك أني أردت حياة مهنية، ولم أدر كيف أوازن بين المهنة وكوني زوجة.[1]

بدلا من العطف على نفسها، متذكرة أنها إنسانة لا تستطيع تحمل فوق طاقتها، تُكثر - هي ومن يشبهها من النساء - من نقد نفسها تظن أنها كان عليها أن تقدم أكثر من ذلك. لذلك لا ترى كثير من النساء أنهن يستحققن رعاية أنفسهن. ولنفهم لما لا يقترن العطف على النفس والعطف على الآخرين بالضرورة، نحتاج إلى النظر إلى المرأة المضحيّة بنفسها التي اعتنت بنا طول حياتنا.

وضع الأمور في نصابها

وبعد ذِكر هذا كله، ترى بعض الدراسات أن عطفك على نفسك مرتبط بعطفك على الآخرين في بعض السياقات. على سبيل المثال كشفت

(1) Dana Crowley Jack, Silencing the Self: Women and Depression (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1991).

دراسة حديثة أن العاطفين على أنفسهم لهم أهداف صداقة مختلفة عن الذين يفتقرون إلى العطف.[1] هم أكثر اهتماما بإعانة أصدقائهم وتشجيعهم وأشد قبولا لأخطاء أصدقائهم وعيوبهم. وأصدق في الإقرار بأخطائهم وعيوبهم لأصدقائهم. باختصار، كشفت الدراسة أن العاطفين على أنفسهم أقدر على تكوين صدقات وثيقة صادقة داعمة من الذين ينقدون أنفسهم. (وتُظهر الأبحاث كذلك - كما يأتي معنا في الفصل التالي - أن العاطفين على أنفسهم أشد عناية ودعما وقبولا مع شركائهم). لأننا ضعاف عاطفيا مع شركائنا، ولأننا بادون مكشوفون أمامهم، نخشى أن ينقدنا الآخرون. ولكننا حين نكف عن نقد أنفسنا نكف عن الاهتمام بموافقة الآخرين ونستطيع بدلا من ذلك التركيز على تلبية حاجات الآخرين العاطفية.

العطف يتضمن رعاية واهتماما بالآخرين، ويتضمن كذلك النظر إلى الحياة من منظور الذين يتألمون، أي السير في حذائهم قليلا. (ولا أقصد ما قاله الممثل الكوميدي (بلي كونولي) مرة: «قبل أن تحكم على رجل، سر مِيلًا لابسا حذاءه. ثم بعد ذلك لا تبالي. قد صار الرجل أبعد عنك ميلا، وصار حذاؤه في حوزتك!») بدلا من الأحكام السهلة السريعة التي تطلقها على من يقترفون الأخطاء، يضعك العطف في موضع الذي يقترف الخطأ، ويعينك على النظر إلى الأشياء من الداخل لا الخارج. تحتاج إذا أردت أن تعطف على شخصية عامة اقترفت خطأ (مثل دان كويل الذي صرخ قائلا: «يدرك الديموقراطيون أهمية الرابطة التي تجمع بين الأم وابنها».) إلى أن تضع نفسك في موضعه. بدلا من النظر إلى

(1) Jennifer Crocker and Amy Canevello, "Creating and Undermining Social Support in Communal Relationships: The Role of Compassionate and Self-Image Goals," Journal of Personality and Social Psychology 95 (2008): 555-75.

الأمـور مـن منظـورك وقـول (مـا أظرفهـا) يمكنـك كذلـك النظـر إلـى الأمـور مـن منظـوره وقـول (مـا أخجلهـا).

علينـا كذلـك أن ننظـر إلـى الأمـور مـن منظـور آخـر حيـن نعطـف علـى أنفسـنا. بـدلا مـن النظـر إلـى الأمـور مـن منظورنـا فـي مواطـن الألـم - نحـو قولـك أشـعر بالخـوف أو النقـص أو الإهانـة ومـا أشـبه ذلـك - علينـا أن ننظـر إلـى مـا نكابـد مـن منظـور الآخريـن. ولكـن بالنظـر إلـى أنفسـنا مـن وجهـة نظـر الآخـر يعيننـا العطـف علـى النفس علـى الكـف عـن الحكـم على أنفسـنا هـذا الحكـم الثقيـل. تظهـر أبحاثنـا أن الأشـد عطفـا علـى أنفسـهم أكثـر نظـرا إلـى إخفاقـات وعيـوب الآخريـن مـن منظورهـم،[1] وأقـرب إلـى قـول أشـياء مثـل: «قبـل أن أنقـد أحـدا، أحـاول تخيّـل كيـف يكـون حالـي لـو كنـت فـي مكانـه». العطـف بطبيعتـه يجعلـك تنتقـل مـن منظـور إلـى آخـر كـي تـرى مـا يشـترك فيـه البشـر جميعـا.

النظـر إلـى الأمـور مـن منظـور الآخريـن يؤلـف بيـن النـاس، إلا أن لـه عيبـا واحـدا. قـد يثقـل علـى النفـس، لا سـيما إن كان الآخـرون يكابـدون ألمـا عظيمـا. عنـد النظـر إلـى مشـاهد الناجيـن مـن الأعاصيـر علـى التلفـاز علـى سـبيل المثـال، ربمـا نخشـى أن يصيبنـا مـا أصابهـم إن تخيلنـا قطـرة مـن بلائهم العظيـم. لذلـك نغلـق التلفـاز أو نحـوّل القنـاة صيانـة لأنفسـنا. ولكـن أمامنـا خيـار آخـر. تظهـر أبحاثنـا أن العطـف علـى النفـس يعيننـا علـى استشـعار ألـم الآخريـن مـن غيـر أن يثقـل علينـا.[2] أي حيـن نقـر بمبلـغ صعوبـة إعانـة الآخريـن علـى أزماتهـم ونواسـي أنفسـنا فـي أثنـاء ذلـك يمكننـا أن نكـون أشـد

(1) Neff, Yarnell, and Pommier, The Relationship Between Self-Compassion and Other-Focused Concern.

(٢) المرجع السابق.

قوة وصلابة واستقرارا عند دعم الآخرين في مواطن البلاء والألم. وهذه مهارة مهمة، لا سيما لمن يمتهن إعانة الآخرين على أزماتهم.

جفاف ينابيع العطف

صرفُ كل طاقاتنا في مساعدة الآخرين قد يؤدي إلى جفاف ينابيع العطف المودعة فينا.[1] وهي متلازمة يعانيها المعالجون والممرضون وبقيّة مقدمي الرعاية. جفاف ينابيع العطف حالة من الإنهاك تصيب الناس مِن كثرة العمل مع المرضى المصدومين. يخفف مقدمو الرعاية صدمة مرضاهم عند سماع قصص اعتداء أو رعب، أو عند الاعتناء بأجساد أنهكها المرض أو العنف. لذلك يسمى جفاف العطف كذلك «الضغط الصادم الثانوي». تشبه أعراض الضغط الصادم الثانوي أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، كالكوابيس، وتخدّر العاطفة، والفزع المُبالغ. وقد يؤدي كذلك إلى نقص الأمان وزيادة التشاؤم والانفصال عن الأحباب.

أعظم مقدمي الرعاية حدبًا ورهافة حس أدناهم إلى الخطر، ذلك أنهم يغوصون في آلام مرضاهم غوصًا. تشير التقديرات[2] إلى أن ربع المتخصصين الذين يعملون مع المرضى المصدومين يعانون جفافا في العطف. والتقديرات تبلغ نحو ثلاثة أضعاف ذلك إذا كان الحديث عن العاملين مع الناجين من الحوادث العظيمة مثل حادثة تفجير مدينة

---

(1) Charles R. Figley, Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized (Philadelphia: Brunner/Mazel, 1995).

(2) Beth H. Stamm, "Work-Related Secondary Traumatic Stress," PTSD Research Quarterly 19 (1997): 49-64.

أوكلاهوما.[1] ومع أننا لا ندري عدد مقدمي الرعاية المهرة الذين يتركون المهنة نتيجة ذلك، ولكنه لا شك عدد كبير.

تشير الأبحاث[2] إلى أن مقدمي الرعاية المدرَّبين على العطف على الناس أبعد عن الإصابة بجفاف العطف، ذلك أنهم مدربون على تجنيب أنفسهم الضغط الهائل أو الإنهاك عند التحدث إلى مرضاهم. وتشير الأبحاث كذلك[3] إلى أن العطف على النفس يملأ عند مقدم الرعاية خزان العطف، ويجعله راضيا سعيدا شاكرا أن صارت له يدٌ في صنع تغيير في العالم. حين لا تثقل عليك واجبات تقديم الرعاية يسهلُ عليك التمتع بثمرة جهودك.

حين يعطف مقدمو الرعاية على أنفسهم يزيد اشتراكهم في أعمال الرعاية الذاتية الملموسة مثل أخذ الاستراحات، وزيادة النوم، وتحسين الأكل.[4] ويكفّون عن التركيز على اهتماماتهم العاطفية، إدراكا منهم بصعوبة العيش في قدر كبير من الألم كل يوم. الصعوبات التي يلقاها مقدم الرعاية صعوبات حقيقة وتحتاج إلى العطف كالصعوبات التي

(1) David F. Wee and Diane Myers, "Stress Responses of Mental Health Workers Following Disaster: The Oklahoma City Bombing," in Treating Compassion Fatigue, ed. Charles R. Figley (New York: Brunner-Routledge, 2002), 57-84.

(2) Shauna L. Shapiro et al., "Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results from a Randomized Trial," International Journal of Stress Management 12 (2005): 164-76.

(3) Ron Ringenbach, "A Comparison between Counselors Who Practice Meditation and Those Who Do Not on Compassion Fatigue, Compassion Satisfaction, Burnout, and Self-Compassion," Dissertation Abstracts International (2009) AAT 3361751.

(4) Figley, Compassion Fatigue.

يلقاها ضحايا الصدمات. لا شك أن بين مقدار آلام هؤلاء وهؤلاء فرقًا، ولكن جميع الآلام تستحق عطفا كي يتعافى الناس.

بدلا من أن تستنزفنا مساعدة الناس، يعيننا العطف على النفس على ملء خزاناتنا العاطفية حتى نستطيع منح من هم في حاجة إلينا. مثل ذلك كمثل المقطوعات القصيرة التي تُعرض في الطائرة قبل الإقلاع تطلب من الركاب البالغين وضع أقنعة الأكسجين قبل مساعدة الأطفال على وضع أقنعتهم. نحتاج إلى مصدر دائمٍ من العطف نمد منه الآخرين. ولكن إن نفدت مواردنا فكيف ننفع مَن يعتمد علينا؟ العطف على النفس إذن - من وجوه كثيرة - إيثار، لأنه يضعنا في الحالتين الذهنية والعاطفية المثليين لإعانة الآخرين إعانة مستمرة طويلة الأمد.

التدريب الأول

رعاية مقدم الرعاية

إن كنت تعمل مقدما للرعاية (ومن ذلك أن تكون عضوا في أسرة)، تحتاج إلى ملء خزاناتك كي يتسنى لك مد الآخرين. ائذن لنفسك في تلبية احتياجاتك، إدراكا منك بأن ذلك لن يحسّن جودة حياتك فحسب، بل يحسن كذلك قدرتك على تلبية حاجات من يعتمد عليك. وإليك بعض الأفكار:

- اشترك في جلسات تدليك أو جلسات عناية بالقدمين أو أي صورة أخرى من صور التدليل.

- خذ قيلولة في منتصف اليوم.

- اذهب إلى مسرح كوميديا؛ فالضحك يخفف كثيرا من الضغط.

- استمع لأغنية هادئة عذبة. (أحب أغنية فرقة ذا بيتلز «لا تبالِ». ويُروى أن بول مكارتني كتبها وهو في عُسرة وشدّة وتذكّر أمه ماري الميتة التي حاولت أن تواسيه قائلة له: «لا تبال».)

- انت بتمارين إطالة أو مارس اليوغا نصف ساعة.

- امش وسط الطبيعة.

- استلق على بطنك واطلب من شريكك أن يهز أسفل ظهرك يمينا وشمالا. هذا التدريب مريح مُرخٍ ولا يحتاج إلى جهد كبير من شريكك.

- ارقص. وإن لم تكن تريد الذهاب إلى ناد أو الاشتراك في دروس رقص رسمية، فابحث في الانترنت في محيطك عن جلسات رقص «الإيقاعات الخمسة» أو الرقص «الحر» أو الرقص «التعبيري».

- أدِّ تدريب المسح العاطف على جسدك الذي ذكرناه سابقا.

- وإن كنت تريد أن تشرب ذلك الكأس العطوف من النبيذ الأحمر ترخي به أعصابك في نهاية اليوم، فاشرب كأسا كبيرة من المياه لئلا يصيبك جفاف. وإن كنت تريد تقليل شرب الخمر، فاشرب عصيرا أحمر قانئا (عصير توت أو رمان أو كريز) ممزوجا بمياه غازية وموضوعا في كوب خمر زجاجي. النظر إلى سائل أحمر قانئ في كوب خمر زجاجي يبث في النفس عادة راحة واسترخاء.

العطف على النفس والعفوُ

العطف على الآخرين لا يقتصر على الاستجابة لمعاناة الآخرين، بل العفو كذلك عن الذين آذَونا. يحدث العفو حين ننزع الغل من نفوسنا ونتنزل عن حقنا في الاستياء من المعاملة السيئة. العفو يعني إدارة خدّك الآخر، أي معاملة الآخرين كما نحب أن يعاملونا، لا كما عاملونا. العفو لا يعني الكف عن حماية أنفسنا، ما في ذلك شك، بل يعني ترك الانتقام. ومن ذلك مشاعر الغضب والمرارة التي لا يتأذى منها إلا نحن فيما بعد. العطف على النفس يسهّل العفو عن الآخرين، ذلك أنه يمنحنا القدرة على التعافي من الجروح التي سبّبها لنا الآخرون. أجريت أنا وزملائي دراسة بحثت العلاقة بين العطف على النفس والعفو.[1] قيس ميل كل مشترك إلى العفو بسؤاله هل يوافق عبارات من قبيل «إذا أساء إلي أحد أتجاوز إساءته» ويخالف عبارات من قبيل «أستمر في تعذيب من فعل فعلا أراه خطأ» فوجدنا أن العاطفين على أنفسهم كانوا أقرب إلى العفو عن إساءات الآخرين من الذين يفتقرون إلى العطف على النفس.

من أهم الطرق التي يتحول فيها العطف على النفس إلى عفو الإقرار بما نشترك فيه جميعا. كما ناقشنا في الفصل الرابع، حين نعد الناس أفرادا منفصلين لهم كامل السيطرة على أفكارهم وأفعالهم، نلوم من يؤذونا كما نلوم أنفسنا عند الإخفاق، وهذا طبيعي. ولكن حين نفكر في ترابطنا نرى العوامل الكثيرة التي لا تحصى التي تؤثر فينا وفي أفعالنا. حينئذ ندرك مدى استحالة لوم أحد على شيء، بما في ذلك أنفسنا، وأن كل فرد واع يسهم في تكوينه عدد هائل من الأسباب والظروف المتشابكة

(1) Neff, Yarnell, and Pommier, The Relationship Between Self-Compassion and Other-Focused Concern.

التي تؤثر في سلوكه. وإدراك ذلك هو الذي يعيننا على العفو عن أنفسنا وعن الناس، وعلى تحرير ما فينا من غضب واستياء، والعطف على الناس جميعا.

قصتي: العفو نعمة

كنتُ أعلم أن مسامحة نفسي على خيانة زوجي الأول وهجره ومسامحة أبي على تركي وإهمالي مرتبطان. قبل أن يفشل زواجي الأول كان بي غضب كبير من أبي. كنت أنزعج كلما تحدثت عنه إلى أصدقائي وأعلق بعض التعليقات الساخرة على هجره إياي وأخي، فأقول مثلا: «حبٌ من غير تبعات يا عزيزتي، حب ليست فيه روابط تربطك. هكذا الهيبيون». ولكنني لم أصارح أبي قط بغضبي منه. كان ما بيننا معلقا على شعرة دقيقة لا تتحمل أخف الأشياء. في زياراتنا له كنت اصطنع وجه «البنت الجميلة المؤدبة» لأحفظ ما تبقى من علاقتنا. ولكن كنت أنقده من وراء ظهره ما إن ينصرف. لم يكن سلوكا حسنا ولكن ما كان في يدي شيء آخر حينها أواجه به مشاعر الأذى والغضب والهجر الثقيلة.

ثم انتهيت إلى ترك جون من أجل بيتر. ليس عن شر أو نفرة بيننا، ولكن لأن جزءا مني لم يكن سعيدا وأردت - بل احتجت - أن أتحرر. فعلت ما لم يخطر على بالي من قبل فعله، آذيت رجل أحببته وهجرته. ولكن بعدما تعرفت إلى العطف على النفس في مركز تأمل بدأت أفهم سلوكي والألم الذي جرّ هذا السلوك. بدأت أسامح نفسي على ترك جون، لما بدأت أسامح بيتر على عدم ترك زوجته من أجلي. بدأ فهمي للقلب وتعقيدات النفس البشرية وحدودها ينمو وينضج. وكان لذلك أثر عكسي في علاقتي بأبي، إذ بدأ غضبي منه يزداد.

أذكـر أنـي اتصلـت بأبـي قبـل بضعـة شـهور مـن زواجـي بروبـرت. كانـت بـي شـجاعة أصارحـه بمقـدار الأذى الـذي لحـق بـي لمـا هجرنـي وأنـا طفلـة صغيـرة. الاتـزان الـذي اكتسـبته مـن جلسـات التأمـل بـث فـيّ الشـجاعة. ولكـن لـم يقابـل أبـي هـذه الصراحـة كمـا ينبغـي. هـاج ودافـع قائـلا: «إنمـا هـذا قدرنـا، كل شـيء لـه سـبب». حينئـذ قلـت لـه قبـل أن أغلـق الهاتـف: «سـحقا للقـدر!» ثـم اسـتعبرت باكيـة.

حـاول روبـرت مواسـاتي لكـن دون جـدوى. كنـت فـي حاجـة إلـى استشـعار غيظـي وغضبـي وألمـي استشـعارا كامـلا. اجتمعـت علـي مشـاعر الهجـر والرفـض تريـد أن تَحْطِمَنـي (أو هكـذا كنـت أرى حينهـا). دخلـت فـي حـال سـوداء كنيبـة بعدمـا عرفـت أنّـه آن أوان الإقـرار بآلامـي وأحزانـي.

وكنـت حينهـا كذلـك مسـتغرقة فيمـا جرتـه علـى جـون مـن حـزن وألـم. وقـد بلـغ الأمـر ذروتـه لمّـا لقيتـه مصادفـة فـي حفـل أعـدّه أصدقـاء مشـتركون بيننـا. سـهام التوبيـخ التـي أطلقهـا مـن عينيـه جمّدتنـي فـي مكانـي جمـود الصنـم فـي هيكلـه، ومـا لبثـت أن انصرفـت مـن الحفـل والخـزي يتحـدّر مـن كل مـكان فـي جسـمي. سـلوكي المقيـت كان يسـتحق هـذا الوجـه الـذي قابلنـي بـه جـون، وقـد زادنـي هـذا الوجـه غمًّـا إلـى غمـي. ولكـن أحمـد اللـه أن روبـرت، الـذي كان يـدرس العطـف علـى النفـس معـي كل أسـبوع، أخـرج رأسـي مـن المسـتنقع الـذي كنـت غاطسـة فيـه حتـى التقطـت بضعـة أنفـاس عميقـة. ذكّرنـي أن مـن أسـباب اختيـاري الـزوج غيـر المناسـب مشـاعر النقـص وعـدم الاسـتحقاق التـي جرّهـا علـيّ هجـر أبـي. ظللـت أتخـذ قـرارات خاطئة، ومـا حملنـي علـى ذلـك إلا آلامـي الشـديدة، ثـم احتثّنـي روبـرت علـى أن أعطـف علـى نفسـي وأقبـل أخطائـي وأكـف عـن النقـد. وقـد بذلـت قصـارى جهـدي فـي ذلـك حينهـا.

وهـذا قادنـي إلى التفكير في دوافـع أبي، وأعانني على النظر إليـه بعفو أكبر. ربّى أبـي والدان باردا المشـاعر مفـككا العلاقة وكانـا كذلك أبوين شـديدين صارمين. لـم يلـق منهما حبا، بل كان يرى نفسـه عبئا، فَمًـا لا يحتاج غير الإطعـام. ثم إنهما لـم يحضـرا حفـل زواجه بأمـي، مع أنهمـا كانا يعيشـان قريبا منـه، لأنهما مـا كانا يجـدان الراحة في المناسـبات الاجتماعيـة. ولـم يكونا يسـتطيعان إدارة الخلافات. بعدما نشـأ خـلاف بين جدتي وعمي على غسـل بعض الملابس ظـلا لا يتحدثان ثلاثيـن سـنة كاملـة. ولـم يكـن يجمع بينـي وبيـن جـديّ أي رابطـة. لـم يزوراني قـط وأنـا طفلـة صغيـرة بعدما غـادر أبي، مـع أنهمـا كانا يسـكنان على بعد سـاعة واحـدة فقـط. كانـا غريبيـن. ولأتلطـف فـي العبـارة، كانـا مقفرين مـن العواطف.

ولكـن هـذا قادنـي كذلـك إلـى التفكيـر فـي قصـة جـدي. قـدم جـدي علـى الولايـات المتحـدة مـن اليونـان لاجئـا فـي مطلـع القـرن العشـرين، قاطعًـا جزيـرة إيليـس الأمريكيـة فـي صحبـة أبويه. (واسـم نِـفْ الـذي أحملـه اختصار للاسـم اليونانـي نِفِـرادوس.) كان أكبـر إخوتـه السـبعة سـنًا، وبـرع فـي النظـام الأكاديمـي. نـال جوائـز عظيمـة دراسـية ورياضيـة، ولمّـا تخـرّج فـي المدرسـة الثانويـة جاءتـه منـح مـن مختلـف الجامعـات. وكاد أن يتحقـق لـه الحلـم الأمريكـي. ولكـن فـي يـوم تخرجّـه فـي المدرسـة الثانويـة قفـل أبـوه راجعـا إلى اليونـان وقـال لـه: قـد كبـرت وتسـتطيع إعالـة أمـك وإخوتـك السـبعة، فاضطـر إلـى تـرك أحلامـه الجامعيـة والسـعي إلـى حيـاة أفضـل، فعمـل فـي وظيفـة فـي محطـة وقـود كـي ينفـق علـى أسرته. وظـل يعمـل فـي المحطـة طـول عمـره، مـع أن المحطـة صـارت فـي حوزتـه فـي نهايـة المطـاف. نالـت خيبـة الأمـل هـذه مـن نفـس جـدّي منـالا عظيمـا ولـم يقـوَ علـى تجاوزهـا.

هكـذا تسـير الأمـور. هكـذا ينتقـل الألـم والاضطـراب مـن جيـل إلـى جيـل. تجتمـع الجينـات الموروثـة والأوضـاع البيئيـة وتضمنـان سـير حياتنا وفق شـبكة

معقدة من ظروف أكبر منا. مواجهة هذه الآلام يجر مزيدا من الألم، ولا سبيلَ إلى الإملاسِ من هذه الحلقة المفرغة إلا الخروج من هذا النظام. نحتاج أن نملأ قلوبنا عطفا ونعفو عن أنفسنا ومن حولنا.

وهذا ما صنعته مع أبي في النهاية. بعدما تجاوز صدمة غضبي وقَبل أن نجتمع مرة أخرى، بدأت أول مرة تتشكل بيننا علاقة صادقة. وبينما نحن في زيارة من زياراتنا القليلة النادرة، بعد مرور سنة او اثنتين من تلك المكالمة الغاضبة، اعتذر إليَّ أبي اعتذارا خالصا. أكّد لي أن حبه لي لم يفتر قط، ولكنه لم يقدر حينها على منحي ما أريد. لمّا أدرك أن أمي لم تكن الزوجة المناسبة، وأنه اختار مسارا في الحياة جعله غير سعيد، لم يستطع مواجهة ذلك مواجهة ناضجة. ما كان له مثال جيد يتبعه في إدارة الخلافات، ولا في النزول عن بعض الحاجات. رأى نفسه محبوسا في حياة لم يردها، تماما كما حُبس أبوه في حياة لم يردها، لذلك انسحب. لم يقص ذلك ليسوغ به ما صنع، بل قصه ليشرح ما صار. تبيّن لي مبلغ ندمه على ما سبّب لي من ألم. وأحمد الله أنني كنت حينها قد اجتهدت في العفو عن كثير مما اقترفتُ واقترفَ هو (وأبوه وأبو أبيه) بعدما رسخت رجلي في ممارسة العطف. المهم أن السلسلة قد انكسرت وصرنا مستعدين إلى معاملة بعضنا بعضًا معاملة جديدة مختلفة.

ينبغي تذكر أن العفو لا يعني التغاضي عن السلوك السيئ، أو أننا مضطرون إلى التحدث إلى من آذانا. الحكمة المميزة تجعلنا ندرك متى يكون السلوك ضارا ومتى نحتاج إلى حماية أنفسنا من أصحاب النوايا السيئة. ولكنها تجعلنا كذلك ندرك أن الناس جميعا ناقصون، وأننا جميعا نخطئ. وأن الناس يسيطر عليهم الجهل أو الخوف أو عدم النضج أو الغرائز، وأننا لا ينبغي لنا لوم الناس على أفعالهم كأن لهم كامل السيطرة عليها.

حتى في تلك الحالات التي يدرك فيها الناس أنهم يجرون الأذى على من حولهم، نحتاج أن نسأل: لماذا انقطعت الصلة بينهم وبين قلوبهم؟ ما الجرح الذي جرّ هذا السلوك البارد القاسي؟ ماذا أصابهم؟

البشر يخطئون في بعض الأحيان. وهذا يعني أن من حكم على نفس فقد حكم على الناس جميعا، وأن من عفا عن نفس فقد عفا عن الناس جميعا، ومن جملتهم نحن.

التدريب الثاني

العفو عمّن آذانا

فكّر في شخص تكن له غضبا وضيقا منذ زمن طويل، وتحب الآن أن تعفو عنه. إن وجدت نفسك غير جاهز بعدُ للعفو فلا بأس. العفو يحل في وقته ولا ينبغي تعجيله. ولكن اعلم حين تكون جاهزا أن أحسن سبيل إلى العفو الإقرار بالأسباب والظروف التي حملت هذا الشخص على ما صنع. أفكارنا وعواطفنا وأفعالنا نتاج عدد هائلا من العوامل المترابطة الواقعة خارج دائرة سيطرتنا. فهم هذا الترابط يسهّل عليك العفو.

١. انظر وأنت تتأمل أفعاله المضرّة، هل تجد شيئًا حمله على ما صنع؟ هل غلبته شهوة؟ أم كان خائفا أو مضطربا أو غاضبا أو شيئا من ذلك؟ هل كانت حياته صعبة، كأن يكون في عسرة مالية أو ما أشبه ذلك؟ ومَن أصدقاء السوء الذين ربما حملوه على ما صنع؟

٢. ثم انظر لمَا لم يكفف هذا الشخص عما صنع. ربّما كان مفتقرا إلى مهارات ضبط النفس (كالنضوج العاطفي، وفهم مشاعر الآخرين، والقدرة على تأجيل اللذة وما إلى ذلك)؟ إن كان كذلك فلماذا؟ هل كان له قدوة سيئة وهو في مرحلة النضوج لذلك لم يستطع اكتساب هذه المهارات؟

٣. إن لم يكن صنع ذلك إلا لؤمًا أو استئثارا، فانظر ما الذي أكسبه هذه الصفات؟ هل أكسبه إياها علاقة لم تلب لها حاجاته في الصغر أم تاريخ حياته أم عزلته الاجتماعية أم جيناته؟

٤. بعدما تتعرف إلى الأسباب والظروف التي ألجأته إلى ما صنع، انظر هل سهل عليك التخلص من الضيق والغضب؟ هذا مخلوق محدود ناقص، والبشر يفعلون أحيانا ما لا ينبغي. هل صرت قادرا على العفو عنه؟ فعل ذلك لا يستلزم التحدث إليه مرة أخرى. قد لا يكون ذلك فعلا حكيما. ولكن تحرير نفسك من آثار الغضب واللوم المدمّرة يدخل عليك مزيدا من السلام والرضا.

غرس الإحسان الودود

من محاسن العطف على النفس أنه يفتح أقفال قلبك، وإذا فُتح قلبك فلا سبيل إلى غلقه. العطف على النفس يخرج ما فينا من حب وحكمة وَجُود. وهي حال ذهنية وعاطفية جميلة لا تحدها حدود ولا تحصرها جهة. زيادة فهمنا وقبولنا لأنفسنا يزيد فهمنا وقبولنا للآخرين. الاحتفاء بما فينا من نقص يسهّل علينا العفو عن أخطاء الآخرين. مواساة أنفسنا وتهدئتها إذا هجمت علينا مشاعر النقص وعدم الاستحقاق يبث فينا الأمان لاستكشاف العالم المعقد عاطفيًا الذي يسكنه ناس آخرون.

تأمل «الإحسان الودود» من الممارسات البوذية التي تبث حب الخير لنفسك والآخرين. يكرر الذي يؤدي هذا التأمل عبارات تبث مشاعر الخير، يكررها في صمت ويوجهها وجهات متعددة، يوجهها أولا إلى نفسه، والهدف من ذلك استشعار الإحسان الودود وهي تتولّد. وتستعمل نسخ مختلفة من العبارات، ولكن منها: هل لي أن أكون آمنا، هل لي أن اكون هادئا مسالما، هل لي أن أكون معافى صحيحا، هل لي أن أعيش في راحة وسكينة. ثم توجَّه العبارات إلى معلم أو مقدم رعاية ثم إلى صديق عزيز ثم إلى رجل محايد ثم إلى رجل صعب المراس قليلا ثم إلى جميع البشر: هل لك أن تكون آمنا، هل لي أن تكون هادئا مسالما، هل لي أن تكون معافى صحيحا، هل لك أن أعيش في راحة وسكينة.

لمّا جاءت هذه الممارسة إلى الغرب أول مرة، وجد المعلمون أن الناس يجدون صعوبة في استخراج مشاعر الإحسان الودود لأنفسهم لأننا نعيش في مجتمع يعظّم نقد النفس. لذلك يوجّه كثير من الناس هذا الإحسان أولا إلى المعلم لا إلى نفسه. والأمر يسير. اختر أحدا تجمعك به علاقة طيّبة كي يسهل عليك توليد مشاعر الإحسان الودود (ولا مانع أن يكون حيوانا أليفا.) عندها تستطيع توجيه هذه العبارات إلى نفسك بعد أن بدأت مشاعر الإحسان تتولد.

وانتبه، عبارات الإحسان الودود تغرس مشاعر الخير، لا العطف بالضرورة. مشاعر الخير حاضرة في كل حال، سواء كنت سعيدا أو حزينا، أما العطف فلا ينشأ إلا استجابة للألم. إذا أردت مشاعر العطف خصوصا، أقدّم أنا وكريس جرمر عددا من عبارات الإحسان الودود في ورش العطف اليقظ على النفس. هذه العبارات تعين الناس على استخراج قدر أكبر من العطف على النفس عند هجوم مشاعر النقص وعدم الاستحقاق عليهم: هل لي أن أكون آمنا، هل لي أن أكون مسالما، هل لي أن أحسن

إلى نفسي، هل لي أن أقبل نفسي كما هي. وعندما يأتي الألم من أشياء خارجية لك أن تضيف عبارة أخيرة: هل لي أن أقبل الحياة كما هي. وجدنا أن العطف على النفس الناشئ من عبارات الإحسان الودود أشد أثرا في الناس عند المحنة وعند الحاجة إلى الرعاية العاطفة.

ممارسة الإحسان الودود ليس لها طريقة واحدة. كثير من الناس يغيّر في العبارات حتى يرضى. بعض الناس على سبيل المثال لا يحب قول: «هل لي أن» التي نستهل بها كل عبارة، يرونها أقرب إلى الصلاة أو طلب الإذن من سلطة عليا. («هل لي أن أذهب إلى الحمام يا أستاذة؟») لك أن تختار بدائل أخرى، ومنها «أحب» أو «أرجو» أو «أرغب». وبعض الناس يحب أن يضفي على العبارات بعض الواقعيّة فيضع في ختام العبارات «قدر المستطاع». على سبيل المثال: هل لي أن أكون آمنا قدر المستطاع.

لا بد أن نعلم أن ممارسة الإحسان الودود لا يتجاوز حدود القصد أو النية. نحن ننمي في أنفسنا وفي الناس الرغبة في الصحة والسعادة كي نكسر الأقفال الموضوعة على قلوبنا. هذا ليس تدريبا على التفكير الحالم، ولسنا ننكر وجود المعاناة. ولكن بعد تحسين قصدنا أو نياتنا تتولد مشاعر الحب والعطف والاهتمام. وهذا يؤدي إلى مزيد من الرعاية والإحسان.

التدريب الثالث

توجيه الإحسان الودود إلى معاناتنا

موجود كذلك بصيغة MP3 على هيئة تدريب تأمل موجّه على موقع
www.selfcompassion.org

إن كنت تشتكي من الحكم على النفس، أو كنت في ضيق أو شدة، حاول اقتطاع عشرين دقيقة من يومك تغرس فيها مشاعر الإحسان والعطف. اجلس في موضع هادئ مريح لا يقطعك عن التدريب، أو تمشَّ وحدك في مكان هادئ. تنفس بضع تنفسات عميقة. أنت حاضر هنا، الآن.

- فتش أولا عن مصدر الألم. هل هو الخوف أم الوحدة أم الغضب أم النقص أم الضيق؟ ثم انظر هل تستطيع مسايرة عواطفك من غير أن تفكر فيما جر عليك هذه العواطف (شيئا فعلته على سبيل المثال أو شيئا لم يفعله امرؤ أو غير ذلك). لا بأس بأي شعور. كلٌ مرحّب به. لا تحتاج أن تتعلق بشيء أو أن تصرفه.

- والآن انظر، هل تستطيع استشعار العواطف في جسمك؟ لنقل إنك حزين. ماذا يصنع فيك الحزن؟ هل تجد خمولا في جسمك أو ألما في زاوية عينيك أو انقباضا بين حاجبيك أو شيئا من ذلك؟ تحديد موضع العواطف في جسمك يسهّل عليك استشعارها دون أن يغلبك التفكير، ويعينك على أن تكون حاضرا في اللحظة الآنية.

- والآن ضع يدك على قلبك وانو منح نفسك الإحسان والتسامح والعطف. وتذكر أن ما تمر به يمر به البشر جميعا. لست وحدك في معاناتك.

- والآن كرر العبارات التالية بلطف وهدوء:
  - هل لي أن أكون آمنا.
  - هل لي أن أكون مسالما.
  - هل لي أن أحسن إلى نفسي.
  - هل لي أن أقبل نفسي كما هي.

ولك أن تغير العبارة الأخيرة، إن كنت ترى أن ذلك أنسب، إلى:

- هل لي أن أقبل حياتي كما هي.

- كرر هذه العبارات مُداولا بين التفتيش عن العواطف المؤلمة في جسمك واستشعار لمسة يدك اللطيفة المواسية على قلبك.
- إذا لاحظت أن ذهنك شرد ارجع إلى العبارات أو إلى أثر عواطفك في جسمك أو ملمس يدك على قلبك، ثم ابدأ مجددا.
- إن ثقلت عليك العواطف فارجع إلى التنفس لتخفف عن نفسك. وحين ترتاح ارجع إلى العبارات.
- وختاما تنفس بضعة تنفسات عميقة وحاول أن تظل ثابتا لحظات. إذا بدأت مشاعر العطف تنبت وتثمر فهنيئا لك، تلذذ بها. وإن لم يظهر منها إلا قليل أو لم يظهر منها شيء فلا بأس، أنت ما زلت حاضرا في اللحظة الآنية وهذا جميل. استمتع بما تجد من حسن نية ورغبة في رعاية نفسك. هذا هو الأهم.
- حين تصير مستعدا عاود نشاطاتك، واعلم أنك تستطيع الرجوع إلى العبارات متى شئت.

تؤكد دراسة حديثة أجراها ريتشي دافِدسن وزملاءٌ له عظيم أثر الإحسان الودود.[1] درّب الباحثون مجموعة على ممارسة تأمل الإحسان الودود مدة ثلاثين دقيقة كل يوم على مدى أسبوعين. ودرّبوا مجموعة أخرى على

---

(1) Richie Davidson, "Changing the Brain by Transforming the Mind. The Impact of Compassion Training on the Neural Systems of Emotion (paper presented at the Mind and Life Institute Conference, Investigating the Mind, Emory University, Atlanta, GA, October 2007).

التفكيـر البنّـاء فيمـا يعـرض لهـم مـن مصاعـب. أي علّمـوا مجموعـة تغييـر قلوبهـم، وعلّمـوا مجموعـة تغييـر عقولهـم. لـم تظهـر زيـادة ملحوظـة فـي العطـف علـى النفـس إلا عنـد مجموعـة الإحسـان الـودود. أجـروا كذلـك مسـحا دماغيـا علـى المشـاركين فـي الدراسـة وهـم يعرضـون عليهـم صـور مؤلمـة، كصـورة طفـل فـي عينيـه ورم. المدربـون علـى الإحسـان الـودود كانـوا أعطـف وأشـفق (ظهـر فـي الفـصّ الجزيـري نشـاط زائـد) ممـن اقتصـروا علـى التفكيـر البنّـاء. وكلمـا زاد العطـف علـى النفـس زاد نشـاط الفـص الجزيـري، وهـذا يؤكـد أن العطـف علـى النفـس يزيـد قـدرة المـرء علـى النظـر إلـى الأمـور مـن منظـور آخـر. وفـي ختـام التجربـة سـأل الباحثـون المشـاركين هـل تريـدون التصـدق مـن المائـة وخمسـة وسـتين دولارا التـي كوفِئتـم بهـا علـى المشـاركة فـي الدراسـة أم تريديـون الاحتفـاظ بهـا؟ كانـت مجموعـة الإحسـان الـودود أكثـر تصدقًـا. وبذلـك يتبيّـن أن مـدة قصيـرة مـن ممارسـة تأمـل الإحسـان الـودود تزيـد مـن العطـف علـى النفـس والآخريـن، بـل قـد تدفـع بعـض النـاس إلـى صـور ملموسـة مـن العنايـة والجـود.

الجميـل فـي تأمـل الإحسـان الـودود أنـك لسـت فـي حاجـة إلـى أدائـه علـى وسـادة تأمـل. نسـتطيع توليـد مشـاعر الإحسـان والعطـف علـى أنفسـنا ونحـن نقـود السـيارة إلـى العمـل أو نشـتري المسـتلزمات مـن المتجـر أو ننتظـر دورنـا عنـد طبيـب الأسـنان. هـذا يـدرّب أمخاخنـا علـى مواجهـة الألـم بالرعايـة. إذا جعلنـا همنـا الرغبـة فـي أن يكـون النـاس سـعداء أصحـاء مطمئنيـن سـهل علينـا تحسـين حياتنـا وحيـاة الآخريـن. يعلمنـا الكتـاب المقـدس أن الإنسـان يحصـد مـا بـذر. إذا زرعنـا بـذور الإحسـان فـي قلوبنـا اسـتطعنا تحويـل أراضينا العاطفيـة والعقليـة إلـى جنـان كثيفـة ملتفـة لا يخطـر جمالهـا علـى قلـب بشـر.

يُـروى أن راهبًـا مـن التبـت لبـث سـنين فـي سـجون الصيـن، ثـم سـافر إلـى

الهند ولقي الدالاي لاما. ولمّا سئل عن أيامه في السجن قال إنه لقي خطرًا بضع مرات، فسأله الدالاي لاما: «وأي خطر لقيت؟» قال: «فقد العطف على الصينين». ترى البوذية أن العطف على من آذانا يعيّشنا في سلامٍ ولو كنا في أعدى البيئات، وهذا السلام يمنع الأذى من تدميرنا. العطف على الآخرين هدية، لأنه يعزز فينا الخير ويبث فينا مزيدا من الأمن عند الإقرار بترابطنا المتأصل. فتحُ قلوبنا لا يجعل لحيواتنا الصعبة علينا سبيلا، ويجعل الألم بوابة إلى الحب.

الفصل العاشر:
التربية العاطفة على النفس

لـن نصيـر قـدوات حسـنة لأطفالنـا مـا لـم يكـن سـلوكنا نابعـا مـن ود ومحبّـة. سـلوكنا يعلّـم الأطفـال أكثـر مـن كلامنـا. لذلـك علينـا أن نسـلك السـلوك الـذي نريـد مـن أبنائنـا أن يسـلكوه.

- جوزيف تشلتون بيرس، مدخل إلى تعليم الأطفال الحب
تأليف دوك لو تشلدري.

التربيـة الحسـنة تحتـاج إلـى العطـف علـى النفـس. تعليـم أطفالنـا العطـف علـى أنفسـهم يعينهـم علـى مواجهـة آلامِ الحيـاةِ ونقصِهـا المحتوميَـن. العطف علـى أنفسـنا يقلـل مصاعـب التربيـة ويسـهل أصعـب مهنـة علـى ظهـر الأرض، كونـوا صرحـاء، هـي مهنـة، لكـن مـن دون عائـد.

قبول تربيتنا الناقصة

كانـت كارول فـي عجلـة مـن أمرها. جـاءت جليسـة الأطفـال مبكّرا كـي تتولى شـأن طفليهـا ريثما تعـود من حفل مـع بعض أصدقائهـا. غلت بعض الإسـباجتي علـى النـار وذهبـت تمشّـط شـعرها وتزيّـن وجههـا. ولمّـا عـادت إلـى المطبـخ

وجدت المؤقت مر عليه عشر دقائق. قال ابنها يشكو: «أتضوّر جوعا يا أمي! متى يجهز الغداء؟» بعدما جففّت الإسباجتي التي طُهيت على النار أكثر من اللازم حتى أشبهت البطاطا المهروسة أضافت إليها مزيدا من الصوص لعل ابنيها لا يلحظان، ولكن كان ذلك كأنْ ترجو ألا يلحظا أنها طبخت حبوب الشوفان على الإفطار بدلا من رقائق الذرة. شكا ابنها الكبير سوء طعم الإسباجتي وهو عابس مشمئز: «مقرز! هل تنتظرين أن نأكل هذا؟ لمَ لا تُحسنين طهي الطعام مثل جان؟» جرحها هذا التعليقُ شديدا. كانت جان هذه زوجة طليقها الجديدة، وكانت - ضمن مواهب أخرى - طبّاخة مذواقة.

كانت كارول قبل ذلك تنال منها مثل هذه الحوادث، كان ينال من نفسها أنها لم تكن تحسن شيئا قط، وأنها لم تكن أما مناسبة، وأنها فقدت زوجها وفازت به امرأة أفضل منها. ولكن من حسن الحظ أن كارول كانت تحاول قبل وقوع هذه الحادثة أن تكون أعطف على نفسها، وها قد حانت فرصة تجرب ذلك. ذكّرت نفسها أن الأمومة تحتاج إلى تولي شئون كثيرة في وقت واحد، وأن إخفاقها في شأن من الشئون محتوم. وطهي الإسباجتي أكثر من اللازم ليس علامة على عيب فيها أو نقص. قالت: «أفسدت عليكم غداءكم، معذرة. ولكنها ليست نهاية العالم. ما رأيكم أن نطلب بعض البيتزا؟» أيّدها طفلاها وقالا نِعْمَ الفكرة. بل سَمِعَت بنتها تهمس في أذن أخيها تقول: «جميل! جان لا تطلب لنا البيتزا أبدا!» علّق الكاتب بيتر دي فريس مرة قائلا: «الأبوة يأتي عليها أوقات لا تكون سوى إطعام من أساء إليك».

لا شك أننا لا نُحسن تولي أمور أولادنا في كل الأوقات. قد يقودك طفلك المحبوب إلى الغضب أحيانا، وليس على ظهر الأرض أبٌ قط لم يفقد أعصابه. قد نقول لأطفالنا إذا ضايقونا قولًا لا يُرضي، أو نعرض عنهم إن أرادوا جذب انتباهنا، أو نصرخ فيهم إذا كنا غاضبين. كلٌ يخطئ

فـي بعـض الأحيـان. ولكـن حيـن نقبـل هـذه الحقيقـة يسـهل علينـا الإقـرار بنقصنـا والاعتـذار مـن أفعالنـا. هـذا يُفهـم الأطفـال أننـا نحبهـم ونقدّرهـم، ويُعلمهـم كذلـك أن أباهـم وأمهـم بشـر ناقصـون يظهـر منهـم الخطـأ أحيانـا، وأن الأخطـاء ليسـت نهايـة العالـم.

ومـع أن الاعتـذار إلى أطفالنـا مهم عند تخطـي الحدود، علينا كذلـك ألا نُثخن فـي نقـد أنفسـنا. ولا سـيما أمـام أطفالنـا. «نسـيت أن أزوّد السـيّارة مـع أنهـا على وشـك الفـراغ! مـا أشـد غبائـي! أنـا مهملة جـدا!» هذا يـزرع فـي دمـاغ الطفل أن نقـد النفـس مقدّر وحسـنٌ عنـد العجز عـن بلـوغ غاياتنا. ولكـن اصدقنـي القول، هـل تريـد أن يعانـي أطفالـك مـن الحكـم على النفـس مثل مـا عانيت؟ هـذا أمر يغفـل عنـه كثيـر من الآبـاء. ربمـا تكون حريصـا على رعايـة أطفالك وتشـجيعهم حيـن يتعثـرون. ولكـن إذا كنت تجلد نفسـك كلما تعثـرت تلقّى أطفالك الرسـالة الخاطئـة. إن كنـت تقـر أمامهـم بمـا فيك مـن قصـور إقـرارا واضحا لكـن عاطفًا، كان هـذا أفضـل. «مع الأسـف! نسـيت تزويد السـيارة، وهـي على وشـك الفراغ. كنـت مشـغولة جدا فـي العمل الآونـة الأخيـرة، فلا عجبَ أنْ أنسـى ذلـك. ولكن مـا فـي العربـة يكفينـي حتـى المحطـة الوقـود». إظهـار العطـف علـى النفـس أمـام أطفالـك مـن أنجـع مـا يعينهـم علـى اكتسـاب هـذه المهـارة فيمـا بعـد.

التدريب الأول

قبول الآباء لأخطائهم

فـي نهايـة كل يـوم فكـر فـي خطـأ اقترفتـه فـي حـق ابنـك. شـيء وددتَ فعلـه أو تجنبـه. حـاول أن تكـون صريحـا قـدر الاسـتطاعة، واعلـم أنّ لا بـأس بـأن

تكون إنسانا وأن تكون ناقصا. حاول أن تسامح نفسك وتعطف عليها كما يفعل صديقٌ مخلص في مثل هذا الموقف.

ثم فكّر هل في يدك شيء تُصلح به الموقف؟ ربّما الاعتذار إلى أطفالك؟ ووعدهم أنّك ستعوّضهم (وتعوّضهم حقا)؟ عرض التعويض ثم إصلاح الأخطاء يعلّم أطفالك درسا عظيما.

ثم انظر هل وراء سلوكك هذا مشاعر ثقيلة، مثل الضغط أو الغضب أو الإجهاد؟ إن كان كذلك فاعطف على نفسك. ما أصعب الأبوّة! هل ترى أنك تحتاج إلى فعل شيء آخر يخفف هذا الضغط، الخلوة بنفسك قليلا ربّما؟

اختر بعض أنشطة الرعاية الذاتيّة التي اقترحناها في أول تدريب في الفصل التاسع (أو ابتكر أنت بعض الأنشطة)، وأدِّها حقا! ما أسهلَ أن تقول «نعم، عليّ تأدية بعض هذه الأنشطة» ثم لا تؤديها أبدا! نعم قد تخسر بعض الوقت، ولكن ستكون أبًا أشد دعما وأعظم كفاءة إذا كنت جادا في تلبية حاجاتك. وهذا ينفع كلا الطرفين.

تأديب طفلك مع تشجيعه على العطف على النفس

يتساءل كثيرٌ من الآباء كيف نؤدّب أطفالَنا حين يُخطئون ونُعينهم على أن يكونوا أعطف على أنفسهم في وقت واحد؟ اعلم أولا أن عليك ألا تنقد أطفالك وألا تبث في أنفسهم الخزي من عدم بلوغهم سقف آمالك. (ثم إن ذلك قد يرتد عليك. كما علّق الممثل جاك نكلسون مرة: «لم تدرك

أمي قط المفارقة في مناداتها إياي يا ابن السافلة».) يُظهر بحثنا[1] أن نقد الآباء المستمر يؤدي إلى عواقب خطيرة، أطفال الآباء الناقدين أقرب من غيرهم إلى الافتقار إلى العطف على النفس ومكابدة القلق والاكتئاب في مرحلة البلوغ. كما ناقشنا في الفصل الثاني، يستبطن الأطفال صوت الأب الناقد ثم يحمله معه طول حياته. ومع أنَّه لا يوجد أب يريد أن يعاني طفله، يرى كثير من الآباء أن التأديب لا بد أن يكون شديدا حتى يفعل مفعوله.

ومع أن التربية غير المتدخلة التي لا يُعنَّف فيها الأطفال أبدا على أخطائهم قد تؤثر في نموهم وتطورهم، يمكنك وضعُ حدود واضحة وتصحيحُ أخطاء الطفل تصحيحا رفيقًا عاطفًا. هذا يُفهم الأطفال لمَاذا عليهم تغيير سلوكهم من غير أن يجعلهم في خزي من أخطائهم.

من مفاتيح الاستجابة العاطفة لأطفالنا حين يخطؤون التركيزُ على سلوكهم لا شخصياتهم. أكّد لهم أننا لسنا نتاج عيوبنا وإخفاقاتنا، بل نحن في رحلة تعلم مستمرة. ينبغي كذلك قبل تصحيح السلوك احترامُ العواطف التي حملت الطفل على إساءة السلوك. هَبْ ابنك (نيل) طلب من أخته الأصغر (ماري) أن تخرس وهو يلعب لعبته المفضلة. بدلا من أن تسارع إلى قول «ما أوقحك يا نيل! لمَ لا تعامل ماري بألطف من ذلك؟» حاول قول «أعلم أنك ساءك قطعُها إياك عن اللعبة ولكنّك جرحتها حين طلبت منها أن تخرس». أو هب ابنتك تركت مرطبان العسل مفتوحا على طاولة المطبخ بعدما تلقت مكالمة من صديقة لها. بدلا من أن تصرخ فيها قائلا «ما أشد إهمالك!» قل «أعلم أن الهاتف

(1) Kristin D. Neff and Pittman McGehee, "Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults," Self and Identity 9 (2010): 225-40.

قد ألهاك، ولكن نحن لا نريد أن تخرج علينا الحشرات من كل مكان». وإذا أضفت مزحة خفيفة كان ذلك أفضل. «هل تريدين أن يكون مطبخنا مشهدا من فيلم «النمل القاتل؟» إذا أحس الأطفال أنهم مفهومون لا مُعنَّفون هان عليهم الاستماع إليك وطاعة أمرك.

المهم أن تُفهمَ أطفالك أنه لا بأس بارتكاب الأخطاء، وأن النقص جزء من الحياة. ولك أن تستعمل في تأكيد ذلك عبارات مثل «نحن بشر» و«طبيعي أن تغضب» وما أشبه ذلك من العبارات.

ليس المهم فقط ما تقول، بل نبرة صوتك كذلك. حتى ونحن رضّع لا نتكلم نفهم العاطفة المضمّنة في نبرة صوت أحد الأبوين، هل هي عاطفة حب أم خوف أم غضب وهكذا. إن كانت نبرة الصوت تُظهر حكما سلبيا ولو كانت الكلمات محايدة استخزى الطفل وأحسّ من نفسه نقصا. وهذا قد يجرّ فيما بعد رد فعل غاضب أو مُدافع. ومن يريد أن يلوم نفسه والأسهل إلقاء اللوم على شخص آخر؟ إذا أردت أن يكون طفلك مسئولا عن أفعاله واستعملت في سبيل ذلك لغة عاطفة ممزوجة بنبرة رفيقة حنونة، سهل عليه الإقرارُ بسلوكه الخاطئ والسعي إلى إصلاحه.

ينبغي كذلك قبل تأديب طفلك أن تعلم هل تصنع ذلك من أجل نفسك؟ هل تصنع ذلك خشية أن يجر سلوكه عليك سخط الناس؟ إذا كانت ابنتك تتململ على كرسيّها في مطعم ولا تستطيع الجلوس ثابتة، هل يسوؤك تململُها أم قول الناس «هذا لا بد أب سيئ لم يُحسن تربية ابنته؟» إن لم تَصْدُق نفسَك في ذلك وتقبل ردود الفعل البشرية الناقصة هذه وتعطف على نفسك صعب عليك إدارة الموقف. ولكن إن كنت تعطف على نفسك سهل عليك العطف على ابنك.

تربية الرضّع والأطفال الدارجين، مع حاجتهم الدائمة إلى المراقبة، وعادات أكلهم صعبة الإرضاء، ونوبات غضبهم، فضلا عن حفاضاتهم المتّسخة، من أصعب المهن على ظهر الأرض. كما علّقت الكاتبة الفكاهية إرما بومبك مرة: «حين يجمح أطفالي أستعمل قفص ألعاب آمن. وحين يهدؤون أخرج». يحتاج آباء الأطفال الصغار إلى أكبر قدر من المساعدة. ومن حسن الحظ أنك حين تعطف على نفسك تأتي المساعدة.

وضعت الدكتورة رِبكا كولمان عالمة النفس السريرية الاسترالية برنامجا يعلّم آباء الأطفال دون الخمس سنين مهارات اليقظة والعطف على النفس. اسم البرنامج التربية القائمة على الوعي اليقظ Mindful Awareness Parenting.[1] هدف هذا البرنامج إعانة الأباء على تحسين اتخاذ القرارات في المواقف التربوية الصعبة. أي كيف نحفظ هدوءنا حين يسكب جوني الصغير زجاجةَ صابونِ أطباقٍ كاملةً في حوض الاستحمام بعدما أطلقتَ ماءه وانتظرتَ امتلاءه، وبينما أنت تحاول إصلاحَ ما أفسد جاءتك سوزي الصغيرة وجعلت تشدك من رجلك وتتذمر تريد أن تضفّر لها شعرها.

يعزّز برنامج التربية القائمة على الوعي اليقظ حساسية الآباء بتعليمهم العطف على أطفالهم وزيادة وعيهم بحاجات أطفالهم وتحسين قدرتهم على تلبيتها. حين يسيء الأطفال السلوك يرسلون رسالة مفادها: نحن في حاجة إلى دعم آبائنا العاطفي. كما ناقشنا في الفصل الثالث، الأطفال

(1) Rebecca Coleman, Mindful Awareness Parenting (MAP™) Instructor Manual (Australia: Wiseheart Consulting & Publishing, 2009).

مفطورون نفسيا على تكوين روابط تعلق وثيقة بآباءهم والاتّكال عليهم في استكشاف العالم. حين يقرصهم الخوف أو يزعزعهم الشك يرجعون إلى آبائهم ليدفعوا عنهم خوفهم ويُذهبوا شكّهم. وحين يجد الأطفال الأمان يسهل عليهم الاندماج في اللعب والاستكشاف والتعلم.

يشير كولمان إلى أن «التناغم العاطفي» من أهم الطرق التي تعين الآباء على بث الأمان في نفوس أطفالهم، وهي تعني موافقة الأب عاطفة الطفل أو محاكاتها. حين يحزن الطفل يحاكي الأب حزن الطفل بإخراج أصوات حزينة وصنع تعابير منقبضة، ثم يغيّر عاطفة الطفل بأن يبسط تعابير وجهه ويستعمل نبرة مريحة. المرأة على سبيل المثال قد تهدهد رضيعها وتبتسم له حين يبكي وتكرر بلطف: «لا بأس يا حبيبي، لا بأس». في النهاية يطمئن الطفل ويهدأ. يصنع الآباء ذلك بالفطرة، ولا يدرون إذ يصنعون ذلك أنهم يضبطون عواطف طفلهم.

إن ثَقُلَ على الأم بكاء رضيعها «لمَ لا يخرس هذا الطفل اللعين، إنه يثير أعصابي!» لن تستطيع أن تعين ابنها على الهدوء. بل سوف تزيده انزعاجا لأن الطفل يحاكي اهتياج أبويه. ولكن إن قابلت الأم انزعاجها بالعطف استطاعت إسكان عواطفه الهائجة وسهل عليها كذلك إعانته على أن يكون هادئا.

تأملْ ما دار مع بِتمان، أحد طلبة الدراسات العليا الذين أدرسهم، قبل بضعة شهور. أنجب هو وزوجته مِرلي طفلة فبدأ ابنهما فِن ابن الثلاث سنين يظهر بعض «السلوك المتحدي». لمّا رجع بتمان يوما إلى البيت بعد قضاء بعض شؤونه، وجد ابنه، المدرّب على التبول في الحمام، يتبول على حائط غرفة المعيشة، فلمّا واجهه أبوه التفت فِن إلى أبيه وابتسم ابتسامة خبيثة وقال: «أكرهك».

ولكـن أحمـد اللـه أن بِتمـان كان مدربـا علـى العطـف علـى النفـس! اسـتطاع حفـظ هدوئـه والتقـاط بعـض الأنفـاس والعطـف علـى نفسـه. وهـذا أعانـه علـى أن يسـتعيد تركيـزه ويتذكـر أن فِـن لـم يكـن يُشـاغب، بـل كان يعانـي الغيـرة التـي يعانيهـا البشـر جميعـا، ولمـا بلـغ الثالثـة لـم لـم يسـتطع السـيطرة عليهـا. وبـدلا مـن أن يصـرخ فـي فـن جلـس إليـه ووضـع ذراعـه علـى كتفيـه وقـال «أعلـم أنـك مسـتاء مـن اسـتيلاء أختـك الرضيعـة علـى كل اهتمامنـا. ولكـن اعلـم أننـي وأمـك نحبـك حبـا جمـا». بـدأ مـزاج فِـن الحزيـن يتبـدّل فـورا كمـا بـدأ مـزاج بيتمـان يتبـدل. بـل بـدأ يـرى الفكاهـة فيمـا حـدث، إذ صـارت لـه قصـة جميلـة يقصهـا علـى النـاس سـنوات عديـدة. كلّمـا تأكـد لـه حـبُّ أبويـه ودعمهمـا فـي أثنـاء اعتيـاده عضـو الأسـرة الجديـد - لا سـيما حيـن يسـيء الأدب - أدرك أن حـب أبويـه راسـخ لا يتزعـزع (رغـم أن حوائـط بيتهمـا مـع الأسـف قـد تظـل ملطخـة قليـلا).

التدريب الثاني

استقطاع وقت لطفلك

هـذا التدريـب مأخـوذ مـن برنامـج الدكتـورة ربـكا كولمـان التربيـة القائمـة علـى الوعـي اليقـظ (إذا أردت مزيـدا مـن المعلومـات اذهـب إلـى www.maplinc.com.au). يُظهـر الأطفـال عواطـف شـديدة (مثـل البـكاء ونوبـات الغضـب) حيـن يُهملـون أو يُسَـاءُ فهمهـم أو يُضيّـق عليهـم. حيـن يُظهـر طفلُـك عواطـف شـديدة أو يخـرج عـن السـيطرة استقطع وقتًـا لتعينَـه علـى أن يعـودَ إلـى نفسـه. قـد يبـدو لـك سـلوك طفلـك مُتعمّـدًا، غيـر أنّـه فـي الحقيقـة

سلوكٌ نابعٌ من حاجةٍ إلى تهيئة نفسه من جديد وإدارة العواطف الثقيلة في أمان. وحتى يفعل طفلك ذلك قد يحتاج إلى معونتك.

قبل أن تستقطع وقتًا عليك أن تكون هادئًا كي تكون حساسا لحاجات ابنك وكي تعينه على أن يجد الأمان. إذا أردت تهدئة عواطفك أولا حاول أن تعطف على نفسك أو تؤدي بعض تدريبات التنفس اليقظ. قد تحتاج أن تخبر ابنك أنك تريد عشر ثوان حتى تهدأ، وارجع في الوقت الذي حددته له.

- اختر مكان الوقت المستقطع، والأفضل أن يكون كرسيا أو وسادة متنقّلين حتى لا تزعج سائر أعضاء الأسرة.
- مكان الوقت المستقطع هو مكان جلوسك أنت وطفلك ومراقبة المشاعر وهي تتغير.
- ادع ابنك إلى مكان الوقت المستقطع (إن كان خرج عن حد السيطرة وبدأ يمثّل خطرا للآخرين قد يحتاج إلى مساعدة للذهاب إلى المكان).
- أبق نبرتك صارمة مطمئنة رفيقة.
- راقب طفلك عن كثب ولاحظ سلوكه وحاول أن تفكر، ماذا يحمله على هذا السلوك؟
- الوقت المستقطع يجعلك تلتفت إلى مشاعر طفلك وتقبلها. ويُعلم طفلك أنك ترغب في مساعدته وأن حبك يعني أنك سترحب بعواطفه وتقبلها ولو كانت ثقيلة.
- حافظ على مسئوليتك ولكن بعطف وقُرب. كن حاضرا حساسا. هذا يعين طفلك الصغير على الهدوء.

- قد يستغرق طفلك وقتا حتى يهدأ إن كانت مشاعره ثقيلة.

- حين يهدأ طفلك هدوءا كافيا ساعده أن يصف مشاعره. قل له: «يبدو أنك تعالج صعوبة... «أو» يبدو هذا ثقيلا عليك؛ هل أنت غاضب أم خائف أم حزين؟

- انتظر جوابه. واستمع إليه جيدا. واقبل الإجابة (أو عدم الإجابة).

- ثم تحدث عن مشاعرك. قل مثلا: «لمّا فعلت كذا شعرت بكذا (واذكر اسم الشعور)». ولا تنتظر اعتذارا. حاول أن تنقل إليه شعورك كأنك تقرّر حقيقة دون نبرة عتاب.

- حين يهدأ طفلك ويعود إلى نفسه، ساعده على فعل نشاط يغيّر له مزاجه، أو استكمل خططك اليومية كما هي العادة (وقت النوم، الحضانة، أكل الوجبة وهكذا).

تربية المراهقين

جميع الأطفال في جميع الأعمار يستفيدون من العطف على النفس، ولكن لا بد من تعليم هذه المهارة في سن المراهقة على الخصوص. المراهقون أقدر على النظر إلى الأمور من منظور مختلف، أي أقدر على النظر إلى أنفسهم من وجهة نظر الآخرين. وهذا يعني أن سن المراهقة يكثر فيه تقويم الفرد لنفسه ومقارنة نفسه بمن حوله. يسأل المراهقون أنفسهم «ما رأي الناس فيّ؟» أو «هل أنا مثل الآخرين أم دونهم؟» وهذ يحدث في أثناء محاولة المراهقين تحديد هويتهم ومكانهم في التسلسل الهرمي الاجتماعي. الضغوط الشديدة التي يواجهها أكثر المراهقين - كالقلق من الأداء الدراسي، والحاجة إلى الاندماج في الأقران المناسبين،

والشك في جاذبيتهم الجنسية - تعني أن تقويم المراهقين لأنفسهم سلبي في الغالب.

وما يزيد الأمر سوءا أن تأمل المراهق أفكاره وعواطفه يؤدي به إلى ما يسمّى «الأسطورة الشخصية» وهي مغالطة تجعل المراهق يظن أن ما يمر به من تجارب فريد ولن يفهمه أحد غيره.[1] تذكر أول مرة وقعت في الحب؟ أجزم أنك لم يخطر على بالك أن يكون أبواك قد وقعا في مثل ما وقعت. يجد المراهقون صعوبة في فهم التجربة الإنسانية المشتركة. لأنه لم تصر لهم علاقات وثيقة كافية بعد حتى يدركوا أن أفكارهم ومشاعرهم ليست فريدة. وهم كذلك يبالغون في تقدير ما يعرفون وفي تحقير ما يعرف الآخرون، ذلك أن ما يعرفون هو كل ما يعرفون. كما قال مارك توين: «لما كنت في الرابعة عشر كان أبي غبيا جدا إلى درجة أني لم أُطقِ أن أظل بجواره، ولكن لما بلغت واحدا وعشرين سنة أدهشني مقدار ما تعلّمه هذا السيّد العجوز في سبع سنين فقط». يظهر بحثنا[2] أن المراهقين الواقعين تحت سطوة الأسطورة الشخصية أقل عطفا على أنفسهم لأنهم لا يدركون أن ما يمرون به من صعوبات وإخفاقات يمر به الناس جميعا.

لذلك يعد تعليم المراهقين العطف على النفس أمرا نافعا شديد النفع. ولا شك أن المراهقين قد يعارضون في أول الامر العطف على النفس لأنه في نظرهم تكسّرا وتثنيا. ولا يناسبك إن كنت من عشاق فرق الميتاليك القويّة. ولكن أكثرهم يقبله إذا بيّنت لهم أنه يختلف رثاء النفس وتدليل

(1) Daniel K. Lapsley et al., "Separation-Individuation and the 'New Look' at the Imaginary Audience and Personal Fable: A Test of an Integrative Model," Journal of Adolescent Research 4 (1989): 483-505

(2) Neff and McGehee, "Self-Compassion and Psychological Resilience."

النفس وغير التشكّي. وقد يفيد كذلك أن تحدثهم عن الفرق بين إكبار النفس والعطف على النفس. ولأن المراهقين يذوقون كل يوم أهوال الشجارات التي تشب في مطعم المدرسة يسهل عليهم فهم العيب في سعي إلى المرء إلى التفرد وأن يكون فوق المتوسط. إذا شرحت لهم أن العطف على النفس وسيلة حسنة تعينك على أن ترضى عن نفسك من غير أن ترى نفسك فوق الآخرين سهّلت عليهم فهمَ لماذا العطف على النفس أحسن في معاملة لأنفسهم.

قصتي: تربية روان

عانينا أنا وربرت في أول سنين توحّدِ روان، ولكن التزامنا العطفَ على النفس كان له أثر هائل. ساعدنا بعضنا أن نعطف على أنفسنا ونقبل أخطائنا الأبوية، وقد كانت كثيرة. كنت على سبيل المثال إذا انفجرت غضبا في روان بعد يوم مُضن وتسلل إليّ الندم مما صنعت جاءني روبرت وذكّرني أنه ليس منتظَرا أن أواجه التحديات دائما المواجهة المثلى. وهذا كان يسهّل عليّ تجاوز ما لقيت في يومي، ويعينني على الاعتذار إلى روان ومواساته إن كان لا يزال مستاء، ويمنحني بداية جديدة.

ولكن الأهم أننا لم ننشغل بتقديم الرعاية إلى الحد الذي يمنعنا من تلبية حاجاتنا. أدركنا أننا كلينا في حاجة إلى استقطاع وقت من حين إلى حين نستريح فيه من كوننا أبوين لطفل مريض بالتوحّد. ولكن مع الأسف كان آباؤنا يعيشون خارج البلد. ولم نستطع العثور على جليسة تتحمل سَلَسَ روان ونوبات غضبه. لذلك قررنا أن أكون جليسة له ويكون جليسا لي. كانت لي ليلة في الأسبوع أفعل فيها ما شئت، أذهب إلى جلسة تأمل أو درس رقص، أو أخرج مع صديقاتي، أو أذهب إلى حفل

موسيقى، وكان لوربرت ليلته كذلك. حرصنا على أن نلبي حاجاتنا، وهذا أراح بالنا وجدد نشاطنا ونحن نربي روان وندعم بعضنا بعضا.

ولما أخذ روان يكبر (بلغ الثامنة الآن) بدأت أعلمه العطف على النفس، وقد بدأ شيئًا فشيئًا يهضم الأمر. من سمات التوحد «تكرار» عبارات الآخرين. لذلك انتهزت هذا التكرار في إعادة صياغة محادثاته الداخلية حتى تصير الكلماتُ التي يقولها عند الضيق كلمات عاطفة مريحة. يجد مرضى التوحدِ الأطفالُ صعوبةً في إدارة مشاعر الضيق. إذا سكب روان على سبيل المثال كأسا من المياه على ملابسه أصابه ألم وقلق عظيمين هائلين مع أن الذي صار أهون كثيرا من ذلك. وحين تبدأ دوامة الألم هذه يصعب وقفها.

حينها أحاول أن أبيّن له كيف يواجه هذا الألم مواجهة عاطفة. «وأسفا عليك عزيزي المسكين، سكبتَ الماء وابتلت ثيابك. لا بأس بأن تكون منزعجا ومستاء. ما أشدَّ هذا على نفسك». هذا يساعده على أن يتعلم فهم مشاعره الآنية وقبولها. ثم أحاول أن أبيّن له خطوة خطوة كيف يتجاوز عاطفيا هذه اللحظة بدلا من الالتهاء بالتفكير فيما صار. «أعلم أنك مستاء، ولكننا غيّرنا الثياب وصار كل شيء على ما يُرام. لا حاجة بعد الآن إلى البكاء على ما صار، أخشى أن تُحزن نفسك. هل تريد أن تكون حزينا أم تريد أن تكون سعيدا؟»

حين أطرح عليه هذا السؤال مراتٍ يقول «أريد أن أكون حزينا» حينها أحمله وأواسيه وأقول له: «تسوء الأمور في بعض الأحيان، لا بأس بأن تكون حزينا». ومرات يقول «أريد أن أكون سعيدا» حينها أحاول أن أعينه على التفكير في أشياء تدخل عليه السرور فأقول «هل تستطيع أن تخبرني بشيء جميل الآن؟ كوجودنا معا أو امتلاكنا وَزَغَيْن مُرقّطين جميلين؟»

لا يزال حتى الآن يجد صعوبة في تجاوز لحظات ضيقه وألمه، ولكنّ العطف يعينه على تجاوزها سريعا. وقد تأكد لي أنه بدأ يفهم العطف على النفس لمّا انزعج لمّا علقت أسطوانته في الجهاز. سمعته حينها يقول «لا بأس. تسوء الأمور في بعض الأحيان».

ولكن تأكد لي أنه فهمه حق الفهم لما كنا معا في حديقة الحيوانات. ساءتني أشياءُ كثيرة صباح هذا اليوم (ازدحام المرور، وصعوبات في ركن السيارة وأشياء مثل ذلك.) وبعد بضع دقائق من التأفف وركل الأرض في معرض الحياة البرية الإفريقية التفت إليّ روان وقال «لا بأس يا أمي. تريدين أن تكوني حزينة أم سعيدة؟» حينئذ قلت في نفسي: وكنتُ أظن أنني أنا الراشدة الحكيمة! دُهشت في أول الأمر ولكن أدركت أنه كان على صواب! كان ذلك يوما جميلا، وكان ابني الحبيب يواسيني ويساعدني. العطف على النفس الذي علّمته إياه عاد علي بالنفع.

الفصل الحادي عشر:
الحب والجنس[1]

> الحبُّ يغذّيه الخيال، والخيال يجعلنا أعظم حكمة وأحسن حالًا وأنبل صفاتًا، وهذا يعيننا على رؤية الحياة بصورتها الكاملة، وبهذا وحده يفهم بعضنا بعضًا.

- أوسكار وايلد، من الأعماق

العطف لا يعيننا فحسب على أن نصير آباء ومقدمي رعاية أفضل بل يعمّق حبّنا ويحسّن حياتنا الجنسية. إذا تخلصنا من رؤية أنفسنا فوق الناس زاد حبنا ورغبتنا في الآخرين. إذا قبلنا الحياة كما هي وتركنا تيّارها يتخللنا من غير أن نبدي مقاومة بلغ حبّنا مبالغ جديدة عظيمة.

الحب والرومانسية

مِن تحديات إيجاد علاقة رومانسية تلبّي حاجاتنا العميقة - ولا تَعْجَبْ من ذلك - اعتمادُنا على علاقة تلبي حاجاتنا العميقة. من أسباب فرحنا بالوقوع في الحب أننا نحس أننا مقدَّرون ومقبولون ومفهومون. شركاؤنا

---

(١) أكثر ما ورد في هذا الفصل يخالف التصور الإسلامي، فانتبه.

يحبونـا علـى عيوبنـا، وهـذا يعنـي أن عيوبنـا ليسـت شـيئا سـيئًا. ولا شـك أنّ هـذا فيـه قـدرا مـن الصحـة. مـا أجمـلَ أن يـرى الإنسـان جمالـه متجليـا فـي عيـن إنسـان آخـر. ولكـن إن كنـا فـي رضانـا عـن أنفسـنا نعتمـد الاعتمـاد الكامـل علـى رأي شـريكنا فينـا فقـد نسـتيقظ علـى أمـر لا يسـرُّنا. جـذوة الحب تفتـر فـي النهايـة، حتـى فـي أوثـق العلاقـات الرومانسـية، ولـن يكتفـي شـركاؤنا برؤيـة مـا لا يحبـون فينـا مـن أشـياء، بـل سـوف يُعلموننـا بذلـك. قـال لـي والـد روبـرت يـوم زفافنـا «لا تقلقـي، أول أربعيـن سـنة فـي الجـواز صعبـة، ولكنهـا بعـد ذلـك سـهلة». أعلـم أنـه بالـغ ليضفـي علـى كلامـه بعـض الفُكاهـة، ولكنّـه صَـدَق، العلاقـات صعبـة.

لا يمكـن أن نعتمـد علـى شـركائنا دائمـا كـي نرضـى عـن أنفسـنا، لأن القبـول حتـى يختـرق قلوبنـا حـقّ الاختـراق ينبغـي أن يأتـي مـن داخلنـا. حـب شـريكنا إيانـا وقبولـه نافـع مـا فـي ذلك شـك، ولكـن يسـهل رفـض هـذا القبـول واعتباره «لطفًـا» فـي غيـر محلـه. قـد تحـدث نفسـك: «نعـم، شـريكي يحبنـي لأنـه لا يرانـي علـى حقيقتـي. لا يسـمع مـا يـدور فـي دماغـي مـن أفـكار تافهـة بغيضة. لـو رآنـي علـى حقيقتـي لهُنْـتُ فـي نظـره».

كانـت لـي زميلـة اسـمها ديـان تلقـى عنـاءً شـديدا مـن هـذا الأمـر. كان إيريـك، حبيبهـا الـذي يسـاكنها، متيّمًـا بهـا، وكان حبـه ودعمـه يعيناهـا علـى الاسـتمرار. ولكـن حسـبت ديـان أن إيريـك يحبهـا ويقدّرهـا لأنـه لـم يرهـا علـى حقيقتهـا. كانـت تنتقـد نفسـها دائمـا وظنـت ألّـو كشـفت لـه نفسـها علـى حقيقتهـا فسـينتقدها كذلـك. أكثـر مـا كانـت ديـان تبغضـه مـن نفسـها نزوعهـا الشـديد إلـى السـيطرة، وهـذه النـزوع مـا كان يفتـر مـع الأسـف.

كانـت ديـان تحـب إيريـك وتسـتهيم بـه، وكانـت تحـاول مـا اسـتطاعت أن تبـدو لـه هادئـة لئـلا يلحـظ أنهـا «مسـتبدّة مولعـة بالتفاصيـل». وكان إيريـك

رجلا هادئا سهلا، وهذا مما أحبت ديان فيه. ولكن المفارقة أن طبعه الهادئ كان يستفز نزوعها إلى السيطرة. كان ينسى فعل أصغر الأشياء كالمرور على المتجر وشراء اللبن الذي طلبت، أو غلق مقعد المرحاض بعد قضاء حاجته، أو قص الحشائش قبل أن تنمو وتصير مثل الغابات الاستوائية. كان إيريك شخصا حالما ذا سلوك مبعثر مشتت، وكان هذا يفقدها أعصابها.

بعد نحو سنتين من العيش معا، بدأا يتجادلان كثيرا. وبدلا من أن يزعجها نسيانه فقط صارت تعامله بالغضب وتؤذيه بالكلام. بدأت تهينه مستعملة كلمات مثل كسول وغير مسئول وغير ناضج. إن لم يكن إيريك يحبها حبا جما لَهجرها. ولكنّه بدلا من ذلك سعى إلى فهم ما يحدث.

وبعد محادثات طويلة تبيّن له أن رغبة ديان في السيطرة كانت نابعة من الخوف. بعدما نالت رخصة القيادة في سن السادسة عشرة حملت صديقات لها إلى الشاطئ، وبينما هم سائرون جاء منعطف فبالغت في إدارة عجلة القيادة فانقلبت السيارة ثلاث مرات وكادت إحدى صديقاتها المقرّبات تموت. هذه الحادثة أفزعتها فأرادت تجنّب حدوث مصائب أخرى في المستقبل. محاولة السيطرة على كل شيء في حياتها بثّ فيها الأمان، كأنها قادرة على دفع صروف الدهر غير المتوقعة. وبدلا من أن تعطف على نفسها أنْ كان لها هذا النزوع إلى السيطرة كانت تنتقد نفسها على صرامتها، أو تنتقد إيريك على إهماله، أو كليهما في أكثر الأحايين.

ولما فهم إيريك ما حملها على سلوكها استطاع أن يساعدها على التحسن في مواجهة عواطفها. كان إيريك يعلم قليلا عن البوذية والتقاليد الشرقية ويفهم قيمة العطف على النفس. أدرك أن هذا هو أهم ما تحتاج إليه ديان. متى ما رآها غاضبة أو متوترة، وإن كانت تصب عليه وابلا

شديدا من النقد، ذكّرها بالبحث عن المشاعر الكامنة وراء غضبها أو انزعاجها «هل أنت غاضبة لأنك خائفة وغيرُ مسيطرة؟ لمَ لا تستقطعين وقتا تمنحين نفسك بعض العطف، ثم نتحدث فيما بعد عمّا صار؟»

ومع أن ذلك كان غريبا عليها في أول الأمر بدأت تتدرب على أن تكون أعطف على نفسها، مذكرة نفسها كلما هجم عليها الغضب أنها تحتاج إلى الرفق والإحسان. متى ما أحست رغبة في السيطرة واست نفسها بكلمات عاطفة مهدّئة. «أعلم أن الرغبة ناشئة من الخوف الذي أصابك لمّا كادت صديقتك المقربة تموت. هذا الموقف يثير الخوف الذي في نفسك، وهذا مفهوم. ما أشد ذلك على نفسك!» لما غيّرت معاملتها لنفسها وجدت أن القلق والغضب بدأا يفتران وأنها بدأت تصير أهدأ وأوثق.

بعد بضعة أشهر من اتّباع ديان تدريبات العطف خفّ جدالهما كثيرا. أدركت ديان أن إيريك يحبها على حقيقتها، وأنها تستحق حبه. وبدأ إيريك يصير مسئولا، لأنه لم يكن يريد أن يجر على ديان ألما لا داعي له. ومع أنهما لا يزالان يتدربان صارت علاقتهما أفضل مما كانت. بل اقترحا أن يتزوجا (ولكن إنْ يفعلا فسيتركان ترتيبات الزواج لديان لا لإيريك، ما في ذلك شك!)

التدريب الأول

التعرف إلى جروحك القديمة

فكّر في علاقتك الرومانسيّة الحاليّة أو الأخيرة. ما أشدّ ما يهيّج عليك عواطفك؟ هل تُجرَح سريعا وترى أن شريكك لا يبالي؟

هل تقلق ظانًّا أن شريكك سوف يهجرك؟ كل الناس داخلهم أشياء تحملهم على المبالغة في رد الفعل. كأننا نحمّل كلام شريكنا أو أفعاله حمولة زائدة تسرّع من خروج الأمور عن السيطرة. الشريك المحب الداعم قد يساعد على الشفاء من الندوب والآثار التي خلّفتها علاقات سابقة خائبة، إلا أنَّ مصدر الشفاء الأبرز يأتي من الداخل.

إذا هاجت مشاعرك حاول أن تفهم ما يحدث. بدلا من لوم شريكك على ما تشعر، حاول أن تنظر هل هذه ندوب قديمة تعيد تأكيد نفسها؟ ثم امنح نفسك العطف. إن أحسست أنك مجروح حاول أن تركز على هذا الشعور من غير إصدار أحكام، متقبّلا رد فعلك المبالغ. ركز على تخفيف ألمك بالإحسان إلى نفسك، مقرًّا بأن جميع البشر بهم جروح وكلوم عاطفية من نوع ما. (قد تنفعك ترنيمة العطف على النفس هنا)

بدلا من الاعتماد على شريكك في منحك ما تحتاج إليه حاول تلبية حاجاتك أولا. انظر ما تحتاج إليه (الاحترام أو الرعاية أو الدعم وهلم جرّا) ثم انظر هل يستطيع العطف على النفس تلبية ذلك؟ هذا سيرفع الحمل عن شريكك ويسهل عليه قراءة عقلك والاستجابة لك الاستجابة التي تريد. وأنت تتعلم الاعتماد على العطف على النفس في مواجهة جروحك القديمة عند ظهورها ستجد أن وطأتها خفت. الجروح تلتئم إذا منحت نفسك ما تحتاج إليه من رعاية واهتمام.

الباحث جون جوتمان المتخصص في علمِ النفسِ من خبراء العالم البارزين في فهم ماذا يُنجح العلاقات الرومانسية.[1] يزعم جون أنه قادر على أن يعرف بدقة تصل إلى ٩١ في المائة هل ينفصل الشريكان أم لا إذا لاحظ سلوكهما عند الخلاف. ليس الأمر هل يحدث خلاف بين الشريكين أم لا (ومن لا يحدث بينه وبين شريكه خلاف؟) بل كيف يديران هذا الخلاف. في الخلافات أربع أشياء تقضي على العلاقة، كما يسميها جون «فرسان القيامة الأربعة». وهي بترتيب الأهم فالأهم: النقد والاحتقار والإنكار والصدود. العاقبة وخيمة إذا كان أحدُ الشريكين ينتقد شريكَه في الخلافات، ويظهر تقززا أو احتقارا (إدارة المقلتين أو السخرية أو ما أشبه ذلك)، وينكر الخطأ ويلقي اللومَ على شريكه، ويصد (يتجاهل شريكه أو يقطع الحديث). من حسن الحظ أن جون حدّد كذلك ما يُنجح العلاقات.[2] تستمر العلاقات في الغالب إذا أظهر الشريكان في خلافهما أي عاطفة إيجابية، كنظرة رقيقة أو مظهر من مظاهر المودة أو اعتذار أو ضحك.

العطف على النفس يعزّز في الخلافات العواطف الإيجابية لا السلبية. إذا ضاق بنا خلافٌ خفف العطف على النفس وطأة مشاعرنا، وهذا يسهّل علينا إلجام الفرسان الأربعة. إذا وجدنا الأمان العاطفي المطلوب للإقرار بدورنا في الخلاف صرنا أقل نقدا واحتقارا ودفاعا في وقت الخلاف. العطف على النفس يقدّم الاتزان المطلوب لحل الخلاف وهذا

(1) John Gottman, The Marriage Clinic: A Scientifically Based Marital Therapy (New York: Norton Press, 1999).

(2) Gottman et al., "Predicting Marital Happiness and Stability from Newly Wed Interactions," Journal of Marriage and the Family 60 (1998): 5-22.

يقلل الصدود. العطف على النفس يرقق قلوبنا وييسر علينا الوصول إلى مشاعر المودة التي نكنها لشريكنا ويسهّل إظهار العواطف الإيجابية في وقت الخلاف. العطف على النفس يجعلنا لا نأخذ الأنا على محمل الجد، لذلك قد نجد جانبا فكاهيا في ردود فعلنا المبالغة.

بينما أنا وروبرت في خلاف خرجت من فمي كلمة «حلَّ عنّي!» قلتها بنبرة أمي الساخرة، وكانت أمي تعتاد قول هذه الكلمة عند الغضب. فلمّا قلتها نظر بعضنا إلى بعض وانفجرنا ضحكا، مقرّين من داخلنا أننا نقلد العادات السيئة التي اكتسبناها. وكما هو ظاهر، انحلّ الخلاف بسهولة بعد ذلك.

قد ينفع العطف على النفس من وجه آخر. ينشأ الخلاف بين الشريكين عادة لأن كل شريك يريد أن تُحترم وجهة نظره في وقت واحد. أحس أني غير مسموعة إذا رأيت مشكلة في علاقتنا وحادثته في شأنها فلم يحترم وجهة نظري واكتفى بعرض وجهة نظره المخالفة. هَبني منزعجة لأن روبرت قضى ثلاث عطلات أسبوعية متتالية يركب الخيل مع أصحابه (وركوب الخيل شغفه) فطلبت منه ألا يركب الخيل في العطلة القادمة لأني أريد قضاء مزيد من الوقت معه. وبدلا من الإقرار بأني منزعجة قص عليّ وجهة نظره: «ولكنّك تعلمين مبلغ حبي لركوب الخيل... لا سيما أن الجو اليوم رائع». ولأني لم أر أن روبرت احترم مشاعري صارت ردة فعلي متطرفة كأني أقول في نفسي: «رأيت؟ صار لدي الآن ما يسوّغ شعوري!» قد أقول له على سبيل المثال «ولكننا لم نعد نقضي معا وقتا أسريًا!» (مع أننا قد قضينا الشهر الفائت عطلة أسرية امتدت أسبوعا كاملا.) هذا الرد يصعّد الأمور «أنت هكذا دائما. تبالغين. ولا تفكّرين أبدا فيما أريد أو أحتاج!» تصعّب نبرة الغضب والعتاب في صوتينا الوصول إلى تفاهم مشترك.

والنصيحة الحكيمة التي يوجهها مستشارو العلاقات إلى كل شريك هي احترام مشاعر الشريك الآخر قبل طرح وجهة نظره. «أعلم أنك تحب ركوب الخيل وترغب في الركوب قدر ما تستطيع قبل أن يأتي الحر والرطوبة، ولكنني أجلس وحدي حين تكون بعيدا وأحب أن أقضي معك وقتا أطول من عطلة الأسبوع القادمة». أو «أعلم أنك تجدين وحشة حين أقضي عطلة الأسبوع أركب الخيل مع أصحابي، ولكن هذا عندي مهم جدا ولن أركب الخيل كثيرا كما أركب الآن حين يصير الجو حارا». ولكن أحيانا في غمرة الأحداث يجد الناس صعوبة في السيطرة على ردود فعلهم والاستماع إلى شركائهم واحترام مشاعرهم. إذا انتظر شريكي ليمنحني ما أحتاج إليه وانتظرني هو كذلك فقد ننتظر مدة طويلة. وهنا تأتي فائدة العطف على النفس.

إن احترمتَ مشاعرك على نحو عاطفٍ وذكّرت نفسك أن ما تشعر به طبيعي فلن تحتاج أن ترفع صوتك إرادةَ أنْ تُسمع. يمكنك أن تخبر نفسك بما تحتاج إلى الاستماع إليه في لحظتها «أنا حزينة لأنك في وجع وضيق الآن، قولي لي، كيف أساعدك؟» إذا بدأت تشعر أنك مقبول ومسموع سهل عليك الاستماع إلى ما يقول شريكك ورؤية الأمور من وجهة نظره. وهذا يخفف الجدال الذي يُشعل الخلاف.

فوائد العطف على النفس في العلاقات

تظهر الأبحاث أن العطف على النفس يحسّن العلاقات الرومانسية. أجرينا دراسة حديثة[1] فيها أكثر من مائة شريك، وقسنا العطفَ على

(1) Kristin D. Neff and S. Natasha Beretvas, The Role of Self-Compassion in Healthy Relationship Interactions (submitted for publication).

النفس عند كل شريك طالبين منهم أن يذكروا لنا مدى سعادتهم ورضاهم في علاقاتهم. وطلبنا من كل شريك كذلك أن يصف سلوك شريكه. هل كان مهتما وحساسا أم كان متحكّما كثير المطالب؟ هل كانوا يغضبون من أقل الأشياء أم كانوا يتناقشون ويحاولون حل الخلاف؟ هذا مكننا من معرفة هل علاقات العاطفين على أنفسهم أحسن؟ وهل يصفهم شركاؤهم بأنهم أشد حبا قبولا ودعما؟

وقسنا كذلك إكبارَ النفس عندهم، ولكن لم نكن نرى أن علاقات الذين يُكبرون أنفسهم أحسن ممن يستصغرون أنفسهم. يغضب الناس عادة أو يتخذون موقف المدافع إذا مسَّ شريكهم المكانة التي وضعوا أنفسهم فيها، وهذا هو منشأ كثير من الخلافات.[1] يؤدي إكبار النفس حين يأتي في صورة النرجسية إلى الاستئثار والخداع، وهذا لا يُنبئ بسعادة دائمة.[2]

أظهرت نتائج دراستنا أن العاطفين على أنفسهم كانوا أعظم سعادة ورضا في علاقاتهم الرومانسية من الذين يفترون إلى العطف. وسبب ذلك إلى حد كبير أن العاطفين على أنفسهم وَصَفَهم شركاؤهم بأنهم أكثر قبولا وأقل حكما من الذين يفتقرون إلى العطف على أنفسهم. يحترم العاطفون على أنفسهم آراء شركائهم ويقدّرون وجهة نظرهم. ووصفوا كذلك بأنهم أشد اهتماما وترابطا ومودة ورغبة في الحديث وإصلاح الخلافات ممن يفتقرون إلى العطف. ووصفوا كذلك رجالا ونساء بأنهم

(1) Steven R. H. Beach et al., "Self-Evaluation Maintenance in Marriage: Toward a Performance Ecology of the Marital Relationship," Journal of Family Psychology 10 (1996): 379-96.

(2) W. Keith Campbell, Craig A. Foster, and Eli J. Finkel, "Does Self-Love Lead to Love for Others? A Story of Narcissistic Game Playing," Journal of Personality and Social Psychology 83 (2002): 340-54.

يمنحـون شـركاءهم الحريـة والاسـتقلال فـي علاقاتهـم. يشـجعون شـركاءهم علـى اتخـاذ قراراتهـم والسـعي فـي تحقيـق مصالحهـم. أمـا المفتقـرون إلـى العطـف فوُصفـوا بأنهـم أقـل مـودة وأشـد نقـدا لشـركائهم. كانـوا أكثـر تحكمـا، موجّهيـن الأوامـر إلـى شـركائهم والسـيطرة عليهـم. ووصفـوا كذلـك بأنهـم أكثـر اسـتئثارا وتمركـزا حـول أنفسـهم.

ولكـن يجـدر الإشـارة إلـى أن إكبـار النفـس لـم يضـف إلـى العلاقات شيئا ذا بـال. لـم يجعـل العلاقـات أصـح أو أسـعد، ولـم يُوصـف المُكبريـن لأنفسـهم بأنهـم أشـد اهتمامـا أو قبـولا أو دعمـا مـن المفتقريـن إلـى الإكبـار. أي أن نتائج دراسـتنا تشـير إلـى أن العطـف علـى النفـس لـه دور مهـم فـي توطيـد العلاقـات الجيّـدة، وأن إكبـار النفـس لا ينفـع بالضـرورة. العطـف علـى النفـس يعـزز مشـاعر الأخـذ والعطـاء، وهـذا يجعـل كل شـريك يضـم حاجـاتِ شـريكه إلـى حاجاتـه ويلبيهمـا معـا. أمـا إكبـار النفـس فيعـزز مشـاعر الاسـتئثار، وهـذا يضخـم الإحسـاس بالانفصـال ويجعـل كل شـريك يؤثـر تلبيـة حاجاتـه علـى حاجـات الآخـر.

إذا كنـت تريـد العلاقـات المترابطـة الوثيقـة فينبغـي أولا أن تجعـل علاقتـك بنفسـك مترابطـة وثيقـة. إذا عاملـت نفسـك بالرعايـة والدعـم عنـد مواجهـة حـدودك البشـرية توفّـر لـك مـا يعينـك علـى تقديـم الرعايـة والدعـم لنصفـك الآخـر. تلبيـة حاجاتـك إلـى الحـب والقبـول يقلـل عـوزك وتعلقـك. وقبولـك لنقصـك ونقـص علاقتـك سـيجعلك تسـتمتع بعلاقتـك كمـا هـي بـدلا مـن مقارنتهـا بالصـورة التـي يفتـرض أن تكـون عليهـا العلاقـة الرومانسـية، قصـة سـندريلا والأميـر الوسـيم التـي لا توجـد فـي الحيـاة الحقيقـة (ثـم هـي ربمـا سـطحية سـرعان مـا يُمـل منهـا). العطـف علـى النفـس يحيـط النقـص بـأذرع الحـب موفّـرا التربـة الخصبـة لازدهـار العلاقـة الرومانسـية.

قصتي: وأعدك أن أعينك على العطف على نفسك

كما ذكرت سابقا لما تزوجنا أنا وروبرت وعدنا بعضنا في تعهد الزواج أن يعين كلٌ الآخر على العطف على نفسه. لم يكن هذا وعدا أجوف بل كان التزاما غيّر علاقتنا تغييرا هائلا. اتخذنا خطوات جادة تعيننا على أن نكون أعطف معا. وجدنا أن من أنجع التدريبات «أخذ استراحة عطف على النفس» في وسط الجدال. هذه الاستراحات تهدّئنا وتمنحنا كذلك العطف على أنفسنا في الموقف الصعب الذي جررنا أنفسنا إليه. هذا التدريب نافع لعدد من الأسباب. أولا يعينك على تهدئة كبريائك المجروح، وأكثر الخلافات تنشأ من حاجة كل شريك إلى حفظ كبريائه.

أذكر أن روبرت غضب مني مرة لأني أكثرتُ التدخل في حوار كان بينه وبين صديق له. كان ذلك لما اقترحت بريطانيا حظر صيد الثعالب (وقد فعلوا سنة ٢٠٠٤). نشأ روبرت من صغره على صيد الثعالب، وكنت أنا نباتية. كانت آراؤنا في قطع المناطق الريفية وتتبع كلاب الصيد من أجل مطاردة الثعالب مختلفة تماما. لم يكن ما أزعج روبرت قولي لرأيي بل قطعي لحديثه لئلا يستطيع أن يقول رأيه. ولما رجع صديقه إلى بيته نهرني روبرت على ما كان مني، فلم أعتذر إليه، بل أشعلت النقاش قائلة إن رأيه في صيد الثعالب ساذج ويحتاج إلى تصحيح، وسرعان ما أدركت أنني كنت أخجل من الاعتراف بأني جاوزت حدودتي بكثرة مقاطعتي إياه، ولو كنت أؤمن بأن صيد الثعالب غير رحيم. كما ترون، طمعا في إنقاذ كبريائي حوّلت الحديث إلى: أنا المصيبة وهو المخطئ. وهذا لا شك فاقم الأمور، لأن روبرت الآن تلقّى ضربتين، خجله أمام صديقه وإهانة زوجته.

من حسن الحظ، قبل أن تخرج الأمور عن السيطرة، استطعنا أخذ «استراحة عطف على النفس». أغمض كلٌ عينيه بضع دقائق ومنح

نفسه العطف. أدركت أن رغبتي في التعبير عن رأيي في مسألة تهمني رغبة بشرية طبيعية. لم أكن أحاول أن أسكت روبرت، ولكن سيطر علي حماسي. لما لنت قليلا وسامحت نفسي على ما كان مني استطعت أن أعتذر إلى روبرت «أنت مصيب فيما قلت. كانت مقاطعتي حديثك وقاحة مني. أعتذر إليك. ما زلت لا أوفقك الرأي، إلا أنّ بعض كلامك كان وجيهًا».

ومنح روبرت نفسه العطف، لذلك لما احترمت مشاعره ورأيه كان جاهزا لقبول اعتذاري. لم يعد يجد حاجة إلى الدفاع عن نفسه وصار أشد قبولا. بل أقر كذلك أن كثيرا من كلامي كان وجيها، وانتهينا إلى حديث مثمر عن مزايا صيد الثعالب وعيوبه، وهذا زاد من اتفاقنا في الأمّر أكثر مما كنت أظنه ممكنا. ترك روبرت الصيد في وقت لاحق من تلك السنة، ولم يفعل ذلك استرضاء لي. بل أعانه عطفه على نفسه على أن يقدّر الثعلب أكثر من الثقافة التي نشأ فيها. (لا يزال يركب الخيل في جميع أنحاء البلد، من غير أن يضطر إلى اصطياد حيوان ليفعل ذلك).

قد يتجاوز الأمر الكبرياء المجروحة أو المفاهيم الأخلاقية المجردة كالطقس أو هل صيد الثعالب مقبول أم لا. يكوّن أكثر الناس أنماطا من ردود الفعل غير نافعة في علاقاتهم الرومانسية تتشكل عادة استجابة لصدمات الطفولة المبكرة. نمطي مثلا أسميه «الطفلة المجروحة». لأن أبي هجرني في سن صغيرة تخرج مشاعر الأذى والهجر بسهولة في علاقاتي مع الرجال. وكان هذا النمط أشد ظهورا في سنيني الأولى مع روبرت. كما ذكرت من قبل، لقيت روبرت وأنا أجري أبحاث الرسالة في الهند. وكان روبرت كاتبا متخصصا في أدب الرحلات وكان يجمع المعلومات ويضمّنها في دليل سفر إرشادي إلى جنوب الهند. وبعدما

تزوجنا استكمل روبرت كسب المال الوفير من كتابة المقالات لمجلات السفر. ومع إني كنت أعلم أن عمل روبرت كان يتطلب منه أن يكون بعيدا عن البيت كثيرا، كنت أتصرف كأنه يهجرني حين يذهب في تكليف جديد. كنت أعبس إذا غادر وأظل صامتة واجدةً عليه إذا رجع، وكانت مشاعر الأذى والهجر ظاهرة في جميع تعابير وجهي.

وسمّى روبرت نمط طفولته «الطفل المظلوم». كان معاملةُ المدرسين البريطانيين الخشنة له في المدرسة مصدر كثير من آلام طفولته المبكرة. كان كلما نال درجات قليلة في الرياضيات، مثلا، أهانوه علانية وأمروه عقابا له أن يحذف مادة التاريخ التي يفضلها على سائر المواد ويبرع فيها. وانضم إلى ظلم مدرسيّه سخريةُ زملائه الذين تعلموا من مدرسيه أن الحط من قدره مقبول. ثقلت هذه المعاملة الظالمة على نفسه حتى لم يستطع احتمالها وانهارت أعصابه وهو في سن الحادية عشر وقضى ثلاثة أشهر طريح السرير. كان يحسّ أنه ظُلم إذا أظهرت أني مجروحة في كل مرة خرج في رحلة عمل لا بد منها كي يساعد في الإنفاق على البيت. كان روبرت يغضب وينزعج، بدلا من تخفيف ما أحسّ من نقص وعدم استحقاق. كان يعد ردود أفعالي نقدا مباشرا له، ونقدا ظالما لأنه كان يرى أنه لم يُخطئ. كانت ردود فعله مبالغة مثلي، وكان مصدرها آلام أعمق بكثير من الألم الذي نواجهه في هذه المواقف.

ولأنني أنا وربرت تعهدنا أن نعطف على أنفسنا استطعنا أن نخرج من أسر تجارب الطفولة. وكان ذلك صعبا لأن نمطينا كان يكملان بعضهما وهذا يضعنا تحت سطوتهما غير العقلانية. ولكن تذكر واحد منا بدء العطف على النفس في أثناء الخلاف ينقص الوقود الذي يدفعنا إلى ردود الأفعال السلبية. منحني الرعاية والقبول يلبي لي حاجات «الطفلة

المجروحـة» لأستطيع أن أقر بأنـي لـم أكـن مهجـورة. وكذلـك روبرت، سيهدأ الطفـل المظلـوم ليسـتطيع أن يتحـرر مـن غضبـه ويعلـم أن رد فعلـي لـم يكـن نقـدا لـه. إذا أمكننـا معالجـة أنمـاط طفولتنـا بالعطـف أمكننـا التركيـز علـى مـا يحـدث هنـا فـي اللحظـة الآنيـة وسـهل حـل الخـلاف. كان وعدنـا بـأن يعيـن كلٌ الآخـر علـى العطـف علـى نفسـه مـن أحسـن الأشـياء التـي فعلناهـا.

التدريب الثاني

أخذ استراحة عطف على النفس

حـاول المـرة القادمـة فـي أثنـاء جدالكمـا المحتـدم أن تأخـذ اسـتراحة عطـف علـى النفـس. والأحسـن لـو كنتمـا قـد اتفقتمـا معـا علـى فعـل ذلـك، ولكـن إن لـم يكـن كذلـك فأخـذك وقتـا مسـتقطعا تمنـح نفسـك فيـه العطـف نافـعٌ بالـغ النفـع. ولكـن أصعـب تذكـر أخـذ الاسـتراحة. ولكـن مـع التدريـب تسـتطيع اسـتخدام الألـم الـذي يجـره عليـه الخـلاف لتذكّـر نفسـك بـأن مـا تحتـاج إليـه الآن هـو العطـف علـى النفـس.

فـي أثنـاء الاسـتراحة اذهـب بضـع دقائـق إلـى مـكان خلـوة (ولـو كان الحمـام). حـاول أولا تنحيـة مـا دار فـي الخـلاف. مهمتـك الآن تخفيـف اسـتيائك باحتـرام مشـاعرك. قـل لنفسـك «مـا أشـد هـذا عليـك» (قـد تنفعـك هنـا ترنيمـة العطـف). مـن أهـم أسـباب المعانـاة فـي أثنـاء الخلافـات أن كل واحـد يبـذل قصـارى جهـده فـي عـرض وجهـة نظـره فيحـس الآخـر أنـه غيـر مسـموع وأن مشـاعره غيـر مُحترمـة. ويحـس كل واحـد كذلـك مـن نبـرة الآخـر أنـه غيـر محبـوب ومرفـوض. لذلـك اسـتمع إلـى نفسـك أولا واحتـرم مشـاعرك.

اقبل نفسك وأوليها الرعاية. هذا سوف يخفف من ردة فعلك ويصفّي ذهنك.

حين تنتهي الاستراحة سيكون بمقدورك أن تكون أكثر إيجابية مع شريكك. وحاول - إن استطعت - أن تعبر لشريكك عن واحدة من هذه المشاعر الإيجابية: بسمة أو ضحكة أو كلمة طيبة أو عبارة تظهر له أنك تتفهم ما يقول. هذا قد يعين على قلب الخلاف تماما وتحويله إلى نقاش مثمر.

العطف على النفس يمنح العلاقات الرومانسية قوة عظيمة. حين نكف عن الاعتماد على شركائنا في تلبية حاجاتنا العاطفية - مانحين أنفسنا ما نريد من حب وقبول - نصبح أقل تعلقا وحاجة واعتمادا. حين نتذكر أنما نحن بشر يمكننا الاعتراف بأخطائنا وحل خلافاتنا بهدوء ووضوح أكبر. وبالرفق بأنفسنا ومنحها المودة يمكننا أن نصير في حالة عاطفية أفضل تعيننا على أن نساعد من نحب.

العطف على النفس في غرفة النوم

العطف على النفس لا يؤدي فقط إلى علاقة رومانسية ناجحة يحترم كل شريك فيها الآخر، بل يحسّن كذلك حياتنا الجنسية. الجنس من أعظم الأشياء التي تُدخل عليك الحب والبهجة والترابط. فلماذا يختلف مجتمعنا في أمر الجنس؟ مع أن الصور الجنسية منتشرة في كل مكان لا يزال الناس يجدون صعوبة في التعبير عن المشاعر الجنسية على نحو منفتح. يصاحب ذلك خجل شديد لا سيما عند النساء. حتى الذين نشأوا بعد الثورة الجنسية عام ١٩٦٠ المجتمع يرسل رسالة مفادها: تكمن قيمة

المرأة واستحقاقها في حفاظها على عفافها. المرأة التي تصرح بحبها للجنس وترغب - لا سمح الله - في المزيد... تعلمون ماذا نطلق عليها.

لا شك أن الأمر لم يعد بالسوء الذي كان عليه. لم يعد مطلوبا من النساء أن يكنّ عذراوات عند الزواج، ولكن لا تزال في المجتمع معاييرُ مزدوجة كثيرة. الرجال الذين يعددون يُثنَى على فحولتهم أما النساء فيُتّهمن. وبعض النساء القدوات يفخرن ولا يتحرجن من مشاعرهن الجنسية. ومن أبرز الأمثلة على ذلك سمانثا في مسلسل الجنس والمدينة Sex and the City. قالت ردا عن سؤال متى تجامع المرأة رجلا بدأت التّو مواعدته؟ «لا تظهري أنك صعبة المنال مع رجل صعب المنال». وسبب كون سمانثا ظريفة مضحكة أنها تحمل من الشجاعة ما يجعلها تتحدث علانية عن شيء مستهجن.

أما المرأة التي تجامع رجلا في أول موعد غرامي لهما لأنها ترغب في أن تُعجبَه، لا لأنها تريد إظهار مشاعرها الجنسية الصادقة، فهي ترخّص نفسها. إن كانت المرأة تحدد قيمتها بعدد الصفير الذي تتلقاه ثناءً على جمالها وهي تتبختر في حذائها ذي الكعب العالي فهي ترخّص نفسها لأن قيمتها صارت معتمدة على نظرة الناس إليها لا نظرتها هي إلى نفسها. استعمال الجنس من أجل إلى إكبار النفس قد يؤدي بنا إلى سوء اختيار الشريك ويجعلنا ضعافًا «لماذا لم يعاود الاتصال بي؟ ألم أعجبه؟»

والمراهقات أكثر من يعانين إذا كنا نتحدث عن المشاعر الجنسية والقيمة الذاتية. اذهب إلى أي مركز تسوق في ضاحية وستجد فتيات تبرز ملابسهن الداخلية من تحت سراويلات الجينز الساقطة عن أوساطهن، وتبرز حمالات الصدور المزركشة من تحت قمصانهن الرقيقة. ولا يقتصر

ذلـك علـى المراهقـات. يذكـر ديـان ليفيـن وجيـن كلبـرون مؤلفـا كتـاب (مغريـة جـدا قريبـا جـدا) So Sexy, So Soon أن البنـات دون ســن البلـوغ يلبسـن التنـورات القصيـرة والسـروايلات المغريـة وحمـالات الصـدور المبطنة. ومـا الرسـالة المقصـودة؟ قيمتـك تكمـن فيمـا تملكيـن وإن كنـت تملكيـن مـا يكفـي فتباهـي بـه. والموسـيقى التـي يسـتمع الشـباب إليهـا تدعـو إلـى أن البنـات لسـن إلا سـلعا جنسـية. ثلثـا الأغانـي الجنسـية المشـهورة كلماتهـا تحتقـر النسـاء.[1] ويسـتمع المراهقـون مـع الأسـف فـي المتوسـط إلـى نحـو سـاعتين ونصـف مـن الموسـيقى.

وفقـد الجنـس فـي أعيـن بعـض الشـابات كثيـرا مـن معنـاه. توثـق لـورا سشـتز شـتِب فـي كتابهـا محـرّرة Unhooked كيـف صـارت العلاقـات الجنسـية السـريعة الخاليـة مـن الالتـزام هـي العـادة فـي كثيـر مـن المـدارس الثانويـة والجامعـات، وكيـف لـم تعـد ممارسـة الجنـس فـي سـياق علاقـات الحـب العميقـة الممتـدة أمـرا مُستحسـنا. أحيانـا يكـون رد فعـل الفتيات علـى الذكورية المتطرفـة رد الصـاع بالصـاع. وكمـا تقـول بعضهـن: «أحيانـا عليـك أن تبادرهـم قبـل أن يبـاروك». تذكـر لـورا قصـة فتـاة تُدعـى نيكـول جامعـت رجـلا فـي غرفتـه بعدمـا أرسـل إليهـا رسـالة يطلـب لقاءهـا «وبعـد بضعـة سـاعات وهـي تتجهـز لمغـادرة الغرفـة سـألها «مـاذا عسـانا أن نعمـل؟» قالـت «لا شـيء. قـد أدركـت بُغيتـي»[2]

يزامـن التسـاهل فـي الأعـراف الجنسـية موجـة أخـرى مضـادة. إذا دققـت وجـدت أن البنـات الصغيـرات اللاتـي يذهبـن إلـى مراكـز التسـوق ويلبسـن

(1) Brian A. Primack et al., "Degrading and Nondegrading Sex in Popular Music: A Content Analysis," Public Health Reports 123 (2008): 593-600.

(2) Laura S. Stepp, Unhooked: How Young Women Pursue Sex, Delay Love, and Lose at Both (New York: Riverhead Books, 2007)

الأحذيــة الطويلــة التــي تصــل إلــى الفخذيــن والقمصــان القصيــرة التــي تبــرز خصورهــن وبطونهــن، وجدتهــن يلبســن كذلــك خواتــم العفــاف. نــذر نحــو ربــع المراهقــات (وربــع المراهقيــن) علــى أنفســهن أن يبقيــن عــذراوات حتــى الــزواج.[1] وقــد حققــت جملــةٌ مــن الفتيــات نجاحــا مهنيًــا مــن بقائهــن عــذارى، مثــل برتنــي ســبيرز وجِســيكا سمســن وبــروك شــيلدز. هــذه النجمــات الصغيــرات صــرن مشــهورات بإبــراز أكبــر قــدر ممكــن مــن جلودهــن واتخــاذ الوقفــات والجلســات المغريــة أمــام الكاميــرات وتســجيل الأغانــي التــي ترغّــب فــي العفــاف. هــذه الرســائل المتناقضــة لهــا عواقبهــا. أظهــرت دراســات عديــدة واســعة النطــاق[2] أن المراهقيــن الذيــن ينــذرون علــى أنفســهم أن يظلــوا أعفــاء يمارســون الجنــس قبــل الــزواج مثــل الذيــن لا ينــذرون، ولكنهــم كانــوا أقــل فــي اســتعمال الواقيــات الجنســية وأكثــر فــي ممارســة الجنــس الشــرجي والفمــوي. (إذن لا فــرق بينهمــا.)

لا عجــب أن تجــد البنــات والنســاء فــي مجتمعنــا صعوبــة فــي التعبيــر عــن مشــاعرهم الجنســية علــى نحــو صحــي. يفــرض علينــا المجتمــع أن نخجــل مــن شــدة شــهوتنا أو مــن ضعــف شــهوتنا.

العطــف علــى النفــس يســاعد علــى التعبيــر عــن المشــاعر الجنســية علــى نحــو أكثــر صحــة وصدقــا. إذا نظرنــا إلــى مشــاعرنا الجنســية - مهمــا كانــت صورتهــا - نظــرة داعمــة معتنيــة اســتطعنا أن نكــف عــن كوننــا ضحايــا للخجــل

(1) Peter S. Bearman and Hannah Brückner, "Promising the Future: Virginity Pledges and First Intercourse," American Journal of Sociology 106 (2001): 859-912.

(2) Janet E. Rosenbaum, "Patient Teenagers? A Comparison of the Sexual Behavior of Virginity Pledgers and Matched Nonpledgers," Pediatrics 123 (2009): 110-20.

الجنسي. لا نحتاج أن نحكم على أنفسنا وفق الأعراف الجنسية المتضاربة. بعض الناس مستقيم الميول وبعضهم مثلي الميول وبعضهم ثنائي الميول وبعضهم ثلاثي الميول. بعضهم يرغب في الجنس في جميع الأوقات، وبعضهم في أوقات معينة. وبعضهم يفضل أن يبقى عفيفًا حتى الزواج وبعضهم لا. بعض الناس يريد أن يظل عزبا طول العمر وبعضهم يريد علاقة واحدة وبعضهم يحب أن يتنقل بين من علاقة إلى أخرى، وبعضهم يحب التعدد. بعض الشركاء أفلاطونيون لا يمارسون الجنس أبدا. لا يوجد صواب أو خطأ في الجنس، ولكن الذي يوجد هو ما يعد صحيا أو غير صحي في نظر كل فرد أو شريكين. إذا أنكرنا طبيعتنا البشري - والمشاعر الجنسية لا شك من صميم الطبيعة البشرية - لن تكون علاقاتنا الجنسية صحية. ومن ثم لن تكون علاقاتنا الرومانسية صحية. الصحة والعافية لا يمكن أن تنبت في تربة من الكذب.

ولكن إذا منحنا أنفسنا العطف والرعاية والاهتمام استطعنا التخلص من نظرة المجتمع الضيقة إلى الصورة الجنسية التي ينبغي أن يكون عليها جميع الرجال والنساء. يمكننا أن نحب ونقبل أنفسنا كما هي ونعبر عن مشاعرنا الجنسية التعبير الذي يُرضينا. يرى دايفيد نيمنز في كتابه الروح الكامنة وراء الجسد: قلوب المثليين وعاداتهم غير الملحوظة The Soul Beneath the Skin: The Unseen Hearts and Habits of Gay Men أن الرجال المثليين هم أكثر الناس تحررا في ذلك. لأنهم اعترضوا على عرف المجتمع كانوا أقرب إلى تلقي الدعم والقبول من مجتمعاتهم المحلية لمشاعرهم الجنسية مهما كانت صورتها.

والأهم أن نحترم البهجة العاطفية الناتجة عن تزاوج روحين. ما يناسب إنسانا قد لا يناسب إنسانا آخر، لذلك اتّباع الناس جميعا صورة جنسية

واحدة فقط غير معقول. ينبغي أن تنشأ قراراتنا الجنسية من رغبتنا في تحقيق السعادة لا من ضغط المجتمع ولا حتى من ضغط شريكنا.

التدريب الثالث

تحرير الخجل الجنسي

انظر إلى نفسك الجنسية نظرة صادقة. هل تقبل مشاعرك الجنسية مهما كانت قبولا تاما؟ هل تخجل من شيء فيك أو تنقد نفسك عليه؟ إن كان كذلك فامنح نفسك العطف. واعلم أن الناس جميعا لهم أفكار ومشاعر جنسية يخجلون منها، ثم امنح نفسك العطف. حاول التخلص من مشاعر اللوم وامنح نفسك العطف متذكرا صعوبة العيش في مجتمع متناقض مشوش جنسيا.

ثم اسأل نفسك هل خجلك من مشاعرك الجنسية آت من أنك اخترت اختيارا يؤذيك، أم من أعراف المجتمع. هل أنت خجل لأن المجتمع يفرض عليك ألا تكون هكذا؟ أم ترى أن مشاعر الجنسية غير صحية وأنك تؤذي نفسك أو إنسانا آخر بإفراغ رغبتك الجنسية إفراغا يبث فيك الندم؟ حاول وأنت تفكر في هويتك الجنسية أن تحدد ما الذي تراه صادقا. تذكر أن كل البشر مختلفون جنسيا، ولكننا نشترك في شيء واحد وهو أن أكثرنا يتألم في لحظة ما حين تعارض مشاعرنا الجنسية ما أجمع عليه المجتمع. إذا أردت أن تحدث تغييرا في حياتك الجنسية فاحرص على أن تكون قراراتك نابعة عن رغبة في أن تكون سعيدا معافى. اقبل جميع مشاعرك الجنسية واحترمها واسعى في تحقيق جميع رغباتك على نحو يعينك على النمو والنجاح.

حين نقبل أنفسنا وأجسادنا ومشاعرنا الجنسية - محيطين أنفسنا بأذرع العطف والحنان - نحسن كذلك استجاباتنا الجنسية. ومع أن ذلك مجال بحث فطير، تشير بعض الأدلة إلى أن النساء العاطفات على أنفسهن أكثر انسجاما مع أجسادهن. أشركت دراسةٌ(1) مجموعة شابات جامعيات في تدريب يقظة يمتد خمسة عشر أسبوعا، وتركت مجموعة من غير تدريب. وجدت الدراسة أن اللاتي تلقين التدريب كن أعطف على أنفسهن، وهذا الاكتشاف يوافق أبحاث أخرى. ولكن أظهرت النتائج كذلك أنهن كنّ أسرع إقرارا بمشاعرهن الجنسية. وحين عرضت عليهن صورا مثيرة كانت النساء الأعطف على أنفسهن أسرع ملاحظة متى استثرن. وهذا يشير إلى أن العطف على النفس يعين النساء على أن يكن أكثر انسجاما مع أجسادهن وأعظم ارتياحا لمشاعرهن الجنسية.

العطف على النفس يمكن أن يحسن حياتنا الجنسية من وجه آخر. يمكن أن يشفي جروح الطفولة التي تصاحب المرء في غرف النوم. وأكثر من يكابد هذه الجروح النساء. ولما كانت نصف الجوازات تنتهي بالطلاق، وكان الذي يربي أكثر الأطفال أمهاتٌ مطلقات، حرمت كثير من البنات من حب آبائهم واهتمامهم. نمط «الطفلة المجروحة» الناتج عن الحرمان منتشر في المجتمع انتشارا هائلا، وأعلم أني لست الوحيدة التي تكابده. وأعلم كذلك أن هذا النمط قد يؤثر في علاقاتنا الجنسية، لأن الجنس يكشف عن أعماقنا النفسية والروحية، ويفتح الجروح القديمة المرتبطة بإحساسنا بعدم تلقي الحب الكافي. وهذا يخلق حاجة وشوقا إلى التقدير البعيد عن الجنس.

---

(1) R. Gina Silverstein and Willoughby B. Britton, "Get Out of Your Mind and Into Your Body: The Role of Mindfulness in the Treatment of Female Sexual Dysfunction" (poster presented at the Sixth World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies, Boston, MA, June 2010).

قصتي: التعافي الجنسي

أذكر في بداية علاقتنا أنا وروبرت أنني كنت في بعض الأحيان أنتقل فجأة في أثناء العلاقة الحميمية من امرأة مغرية إلى طفلة مجروحة، فجأة من ذروة الشبق إلى دموع الحزن. وكان ذلك يقلق روبرت. كأنني لما تلقيت الحب والحميمية التي طالما أردتها وجدت مشاعر الرفض الأمان المطلوب لاختراق عقلي الواعي. ولالتزامنا العطف على النفس كنت نستعمل هذه المناسبات بغرض الشفاء. وبدلا من الخجل من سلوكي غير المغري هذا شجعني روبرت على أن أركز على معاناتي الآنية والرغبة في تخفيف هذه المعاناة. كنا نركز تركيزنا كله على تخفيف مشاعر نفسي المجروحة، صابّة العطف على جروحي العميقة المحفورة في أعماق نفسي. ظل ذلك يتكرر بضعة أشهر، وكان روبرت، من حسن الحظ، داعمًا كل الدعم.

وما حدث بعد ذلك قد يبدو غريبا ويمكن تفسيره مجازا. بينما نحن مركزّان على شفاء «الطفلة المجروحة» ونمارس العلاقة الحميمية، أحسست أننا نشفي جروح عدد لا يحصى من النساء اللائي كانوا قبلي. رأيت صورا ذهنية واضحة لنساء تحل في جسدي ثم تتحرر، وأحسست بتواصل عميق مع الألم الذي لحق النساء على مدى التاريخ. أرواح نساء قُمعن وكُبتن واستعملن وازدرين واستضعفن وهجرن واعتدي عليهن، أرواح كثيرة تحتاج إلى الشفاء. لما ركزنا على تحرير هذه الأرواح المعذبة دخلنا في نوع من التنويم المغناطيسي ونحن نشفي المعاناة بقوة العطف، معاناتي ومعاناة عدد لا يحصى من النساء. وبعد بضعة شهور ونحن نوجّه علاقتنا الحميمية إلى هذا الغرض، لم أعد أرى صور النساء المعذّبات. قد انتهت هذه الدورة، واكتمل الشفاء. والعجيب أن

الطفلـة المجروحـة مـا عـادت تأتـي فـي غرفـة النـوم مجـددا، بعدمـا تأكـد لـي أنهـا كانـت ولا تـزال محبوبـة.

الجزء الخامس:

لذة العطف على النفس

الفصل الثاني عشر:

إنسان جديد

كلما أعمل وحش الحزن أنيابه في أجسادكم، تضاعف الفرح في أعماق قلوبكم؛ لأنه أليست الكأس التي تحفظ خمرتكم هي نفس الكأس التي أحرقت في أتون الخزّاف قبل أن بلغت إليكم؟

- خليل جبران، النبي

العطف على النفس قادر على تغيير واقعنا الذهني والعاطفي تغييرا هائلا. يمكننا استعمال العطف على النفس في تحويل الألم إلى فرح كما استعمل الخيميائيون القدامى حجر الفلاسفة في تحويل الرصاص إلى ذهب. إذا بدّلنا نظرتنا إلى نقصنا وألمنا أمكننا تغيير حياتنا. مهما حاولنا لن نستطيع تسيير الحياة كما نريد. ستظل تصيبنا أشياء غير متوقعة وغير مرغوبة. ولكن إذا شملنا أنفسنا في شرنقة العطف انبثق شيء جديد، شيء مذهل بديع جميل.

حين نمنح أنفسنا العطف نفتح قلوبنا على نحو يغيّر حياتنا. وما معنى انفتاح القلب؟ هذه عبارة نستعلهما كثيرا، ولكن ما معناها تحديدا؟ انفتاح القلب حالة من القبول يُنظَر فيها إلى التجارب المؤلمة أو السلبية نظرة عطف وحنان. حين نقبّل الجُرح الذي يؤلم الطفل أو ننصت إلى صديق عزيز يشكو بلاءه نحس دفئًا داخليًا ينبعث من منتصف صدورنا. هذا الشعور هو الذي يخبرنا أن قلوبنا مفتوحة. وما الشعور الذي يُدخله عليك القلب المفتوح؟ شعور رائع مستعذب! حين يجري العطف في عروقنا نحس أننا في أفضل حالاتنا. حين نفتح قلوبنا تنبثق مشاعر جديدة، مشاعر ود وشجاعة ومشاعر لا تحدها حدود.

وحين نغلق قلوبنا لا تعد أحزان الحياة تهزنا. حين نُسكت الألم نُسكت أنفسنا. خوفنا من أن تثقل علينا المشاعر السلبية يجعلنا لا نبالي ولا نعد نحس في صدرنا إلا الانقباض. الثمن المدفوع لحماية قلوبنا قطعُنا عن شريان الحياة. نحس بعد غلق قلوبنا أننا فارغون وخامدو الشعور وغير سعداء وغير قانعين. وفي الغالب تنغلق قلوبنا حين يكون مصدر الألم نقدنا لأنفسنا والحط منها. كثيرا ما تكون نظرتنا إلى نقصنا وعيوبنا قاسية، ومعنى ذلك أننا أكثر الأوقات نغلق أبواب قلوبنا في وجوهنا.

من حسن الحظ أن كل شيء يتبدل إذا قررنا أن نحوط نقصنا البشري بأذرع العطف. نحن نولد مشاعر إيجابية جديدة لم تكن موجودة قبل لحظات إذا استجبنا لمعاناتنا بالعطف والترابط، وواسينا أنفسنا عند مواجهة نقصنا أو نقص الحياة. بدلا من الشعور بالنقص فقط، صرنا نشعر بالنقص وبالترابط بتذكر الطبيعة الإنسانية المشتركة. وبدلا من الشعور بالحزن صرنا نشعر بالحزن ولذة الاهتمام بالجرح المحتاج إلى التعافي. وبدلا

مـن الشـعور بالخـوف صرنـا نشـعر بالخـوف والمواسـاة بعطفنـا ورعايتنـا. معاملـة أنفسـنا بالعطـف يغلّـف مشـاعرنا السـلبية بشـعور جيـد.

وهـذا يعنـي أن الرضـا موجـود فـي رحـم كل لحظـة معانـاة. الألـم يمكـن أن يـؤدي إلـى السـعادة، لأن شـعورنا بأننـا محبوبـون ومراعـون ومترابطـون هـو الـذي يجعلنـا سـعداء حقـا.

أذكـر أول مـرة أدركـت أن العطـف علـى النفـس قـادر علـى تحويـل التجـارب المؤلمـة إلـى تجـارب ممتعـة. كنـت فـي آخـر سـنة مـن الدراسـات العليـا، وكنـت قـد بـدأت التعـرف إلـى العطـف علـى النفـس فـي جلسـات التأمـل الأسـبوعية. كنـت فـي مـزاج سـيئ. اتصـل بـي جـون لمـا كان زوجـي وقـال لـي مـا أبشـعك وأبغضـك، حينهـا اضطـررت إلـى إغـلاق الهاتـف مـن غيـر سـلام. وكان روبـرت خـارج البلـد فـي تكليـف، وقـد تجادلنـا يـوم سـفره، لذلـك لـم تكـن الأمـور بيننـا علـى مـا يـرام. وكان موعـد تسـليم المسـودة الأخيـرة مـن رسـالتي قـد اقتـرب. كنـت متأخـرة فـي عملـي وكنـت أتسـاءل، هـل أسـتطيع النجـاح فـي المجـال الأكاديمـي؟ هـل أحصـل علـى وظيفـة؟ هـل تصيـر حياتـي فـي يـوم مـن الأيـام سـعيدة غيـر معقـدة؟ حينهـا اجتمعـت علـيّ مشـاعر النقـص والخـوف والكـره.

إذا غلبتـك المشـاعر السـلبية حـاول مزاحمتهـا بالمشـاعر الإيجابيـة، ولـك أن تسـتعمل العبـارات التـي تعينـك علـى تقديـر مشـاعرك وتركّـز علـى رغبتـك فـي أن تكـون سـعيدا:

شعور...... (املأ الفراغ).... ثقيل على قلبي.

لكن هذا الشعور يمر به الناس جميعا.

ماذا أعمل كي أصير أسعد الآن.

أول عبارة

ثم تذكرت العطف على النفس. قلت في نفسي: ماذا قال المعلم؟ نعم تذكرت قال كوني واعية بما تمرين به. لاحظي كل خاطر وكل عاطفة ما إن يظهرا ثم صفيهما من غير مقاومة أو مدافعة. أظنني قادرة على فعل ذلك. لنرَ. خزي وانقباض في حلقي، وضغط وألم في أمعائي. ثقل وهبوط. خوف، وضغط في مؤخر رأسي، ونبض متسارع، وصعوبة في التنفس... جميل، حاولي أن تستجيبي لما تكابدين الآن استجابة عاطفة. همم. لا أحس شيئًا. إذن أمنح نفسي حضنا خفيفا... ها أنا أحس دفئا. دفئا يسري في ذراعيّ. وأحس كذلك انبساطا بعد انقباض. ثم جعلت دموعي تتهاطل. تفجرت ينابيع الحزن بعدما تركت نفسي أستشعر هول ما أنا فيه. لا عليك، هوّني على نفسك. يأتي على الحياة أوقات تكون ثقيلة. لا بأس. كلٌ يكابد مثل هذه اللحظات. أنا هنا من أجلك، ويهمني شأنك. الأمر أهون مما تتصورين، ولن يلبث أن يزول. حينها انبسط ما كان في صدري وحلقي من انقباض. وانبعثت من منتصف وجهي الرضا والقبول. وبدأت أهدأ شيئا فشيئا.

كلما هجم عليّ شعور مؤلم وجّهت إليه وعيي ووصفته ومنحت نفسي العطف. ثم وجّهت وعيي إلى مشاعر العطف، واصفة إياها ومستشعرة لها وملتذة بما أولي نفسي من رعاية. وبعدما أهدأ لا يلبث أن يهجم شعور مؤلم آخر، فأعاود الأمر تارة أخرى. ظللت هكذا نحو ساعة.

ولكن بعد قليل أدركت أن شعوري الطاغي عليّ لم يعد مؤلما. أوشك التغيير أن يحدث. بدلا من أن يغلبني الألم أحاطه وعيي بالحب والعطف

والترابط. وبدأ الألمُ يخف، والقلق ينجلي، والثقل يرتفع. كانت هذه أول مرة أفتح قلبي لنفسي. وبدأت أستشعر نشوة وخدرا، كأنني أول مرة أشرب كأس شمبانيا، بل كأنني أشرب كأسا من النبيذ الأحمر المعتق، كانت الطعوم التي أحسستها غنية ولاذعة ومعقدة. أحسست استرخاء واستقرارا وسكينة. أدركت أن هذه الأحاسيس لا تعتمد على سير الحياة كما أريد. ولا تعتمد على فلاح أو تلقي ثناء أو نجاح علاقة. أدركت أن قلبي بئر عميقة أستطيع أن أشرب منها متى ما شئت، وأنني -وهذه مفارقة- سأتذكر أن أشرب من هذه البئر حين تكون الأمور في أشد أحوالها. وجدت شيئا سيغير حياتي إلى الأبد، وكنت شاكرة لذلك أشد ما يكون الشكر.

التدريب الأول

تحويل السلبية

إذا غلبتك المشاعر السلبية حاول مزاحمتها بالمشاعر الإيجابية، ولك أن تستعمل العبارات التي تعينك على تقدير مشاعرك وتركّز على رغبتك في أن تكون سعيدا:

شعور (املأ الفراغ) ثقيل على قلبي.

لكن هذا الشعور يمر به الناس جميعا.

ماذا أعمل كي أصير أسعد الآن.

أول عبارة تقر بثقل الشعور على نفسك وثاني عبارة تذكرك أن المشاعر السلبية ويمر بها البشر جميعا ولا ينبغي الحكم عليها. وثالث عبارة

تعينـك علـى أن تكـون أسـعد. وهـذا يوسـع نظرتـك بالبحـث عـن طـرق جديدة تبـدّل شـعورك. خـذ حمامـا سـاخنا أو اسـتخرج العبـرة مـن الموقـف الـذي أنت فيـه (لا بـد أن تجـد عبـرة أو شـيئا مشـرقا فـي أي موقـف). هـذه الخطـوات ليسـت موضوعـة لتقـاوم المشـاعر السـلبية بـل لأنـك تريـد أن تكـون صحيحـا معافـى.

حيـن تـردد هـذه العبـارات قـد يذهـب مزاجـك السـيئ ويحـل محلـه قناعـة وهـدوء. بـل قـد تسـخر مـن مزاجـك السـيئ، فـلا شـيء يذهـب المزاج السـيئ مثـل الضحـك. وقـد صـار (وودي ألَـن) ناجحـا مـن السـخرية مـن المشـاعر السـلبية «أرأيتـم إن كان كل شـيء وهمًـا ولا يوجـد شـيء؟ قـد دفعـت فـي سـجادتي إذن فـوق مـا تسـتحق».

انفتاح العقل

العطـف علـى النفـس لا يتفـح قلوبنـا فحسـب، لكـن يفتـح عقولنـا كذلـك ويحررنـا مـن أسـر المشـاعر السـلبية. حيـن يغلبنـا الحكـم السـلبي يقتصـر نظرنـا علـى أنفسـنا ونقـول «مـا العيـب فـيَّ أو فـي حياتـي؟» ولا نعـد نـرى إلا العيـب ونغفـل جمـال الصـورة الكاملـة.

الغـرض مـن المشـاعر السـلبية إثـارة أفعـال تسـاعدنا علـى النجـاة.[1] الغضـب مثـلا يحدونـا إلـى الهجـوم، والخـوف يدفعنـا إلـى الهـرب، والخـزي يجرّنـا إلـى الاختبـاء، وهلـم جـرًّا. حيـن نقـع فـي أسـر المشـاعر السـلبية نحسـب أنْ ليـس أمامنـا إلا خيـار واحـد. حيـن يهجـم دبٌّ علينـا فـلا وقـت

(1) Richard S. Lazarus, Emotion and Adaptation (New York: Oxford University Press, 1991).

نفكر في خيار آخر. إما الاستجابة وإما الموت. هذه النزعة مفيدة عند هجوم الحيوانات المفترسة ضارة عندما يكون الأمر أهون من ذلك. حين تصطدم سيارتنا الجديدة بعربة تسوق متروكة في مرأب السيارات على سبيل المثال. المشاعر السلبية تحول بينك وبين رؤية الخيارات الأخرى. كما قالت الكاتبة هِلِن كِلِر «إذا انغلق باب سعادة فُتح آخر، ولكننا نُفْرِط في النظر إلى الباب المغلق حتى لا نعود نرى الباب المفتوح».

حين نمنح أنفسنا العطف ونقابل خيبات الأمل بالإحسان والترابط واليقظة ينفتح الباب مرة أخرى. حين نواسي الأنفسنا نمنحها لها الأمان. وهذا الأمان يمدنا بالشجاعة للتخلص من الصخرة التي ظلت تحول بيننا وبين رؤية الخيارات الأخرى. في أكثر الأحيان لا تكون الأشياء بالسوء الذي نظن، ونبدأ ملاحظة أشياء جميلة فينا وفي حياتنا.

الذهن الهادئ الطامح الذي يوفره العطف على النفس يبث فينا مشاعر إيجابية تعيننا عل ىالتحرر من أسر الخوف وتحسين حياتنا. قدّمت بربرا فردركسون مؤلفة كتاب «الإيجابية» Positivity شيئا يُدعى «التوسيع والبناء» لتشرح كيف يكون ذلك.[1] ترى بربرا أن المشاعر الإيجابية تتيح لك استغلال الفرص بدلا من الاقتصار على تجنب المخاطر. المشاعر الإيجابية لا تضيق نظرتك بل العكس. لأنها تبث فينا الهدوء والأمان تزيدنا انفتاحا للتجارب الجديدة، وتزيدنا اتصالا وثقة بالآخرين. كما تقول بربرا «المشاعر الإيجابية تفتح قلوبنا وعقولنا، جاعلةً إيانا أعظم إبداعا وقبولا».[2]

(1) Barbara L. Fredrickson, "The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions," American Psychologist 56 (2001): 218-26.

(2) Fredrickson, Positivity (New York: Crown, 2009).

لننظر أولا كيف تؤثر المشاعر السلبية في رؤية الأشياء بوضوح وتمنعنا من اتخاذ القرارات الحكيمة. لنقل إنك متأخر عن العمل ومضطر كذلك إلى اصطحاب كلبك في جولة قبل الذهاب إلى العمل. حينئذ استأت من نفسك لأنك لم تستيقظ مبكرا فتناولت السلسلة وذهبت تضعها في عنق الكلب حاملا السلسة في يد وكأسا من القهوة في اليد الأخرى. ولكن لأنك في عجلة لم تفلح في وضع السلسلة إلا بعد محاولات كثيرة. ومن سوء الحظ أنك أطلت في ذلك حتى حسب الكلب أنك منحنٍ تريد عناقه، فلعق وجهك وأسقط القهوة على الأرض، فهجت وجعلت تسب وتلعن ثم مسحت الأرض ثم سقت الكلب بعنف إلى الباب، ثم تمشيت به وأنت ضائق الصدر سيئ المزاج. «لمَ لم يقض حاجته؟ قد تأخرت عن العمل خمس عشرة دقيقة كاملة!» ولما آن أوان قضائه حاجته قضاها في منتصف الرصيف، ففتحت حقيبتك تخرج أكياس التخلص من فضلات الكلاب فإذا أنت قد نسيت إحضارها لأنك كنت مستعجلا. وبعد خمس دقائق وإحضار عشرة أوراق من الشجر وتقطيب وجهك خمس عشرة تقطيبة تمكّنت من تنظيف الرصيف. ولمّا رجعت إلى البيت أخيرا غسلت يديك ثم ذهبت تحضر مفاتيح السيارة من حقيبتك فلم تجدها. «أين هي، لقد وضعتها هنا!» فظللت تبحث عنها هنا وهناك حتى ضاق بك، ثم عدت إلى حقيبتك تفرغ ما فيها فإذا المفتاح في الجيب الخلفي. وضعته فيه ليتأتى لك إخراجه سريعا بعد العودة إلى البيت. وبعدما ذهبت إلى العمل وجدت أنك قد تأخرت ثلاثين دقيقة كاملة وفاتك الاجتماع فمشيت على استحياء والناس ينظرون إليك نظرات شزراء فوددت لو تختفي لئلا تصيبك سهام أعينهم. ثم لم تُحسن العمل فضلا عن إثارة غضب مديرك عليك. وظل يومك ينحدر من سيء إلى أسوأ.

والآن تخيل لو أن مشاعرك كانت إيجابية. تأخرتَ عن العمل وعليك أن تصطحب كلبك في جولة قبل الذهاب إلى العمل. استيقظت متأخرا ولكنك مسرور أنْ نمت بضع دقائق إضافية. صببت كأسا من القهوة ولما شممت ريحها طربت لها فوقفت لحظات ترتشف منها رشفة أو رشفتين، ثم أدركت أن عليك صبها في كأس مُحكمة الغلق قبل اصطحاب كلبك، ثم أخذت السلسلة في يد والكأس في الأخرى وأراد الكلب أن يقبلك فوضعت القهوة جانبا (التي كانت من حسن الحظ موضوعة في كأس محكمة الغلق) وداعبت الكلب خلف أذنيه ثم وضعت السلسلة في عنقه ولم تستغرق من الوقت ما استغرقت من قبل ثم قلت في نفسك «ما ألطفه كلبًا! نِعْمَ الصاحب!» ثم خرجت من البيت في هدوء من غير أن تنسى إحضار أكيس التخلص من الفضلات. ثم لاحظت جمال الصبح واستمتعت بجولة المشي القصيرة. وبعدما قضى الكلب حاجته نظفت المكان ثم رجعت إلى البيت وغسلت يديك وبحثت عن مفاتيح السيارة. تُرى أين وضعتها؟ أضعها دائما في الجيب الأمامي. نعم صحيح. تذكرت. أنا أضعها في الجيب الخلفي إذا أردت أن أخرج سريعا. أظنني أذكى مما كنت أتصور! ثم وصلت إلى العمل متأخرا عشر دقائق فقط، قبل خمس دقائق من الاجتماع. ولما بدأ الاجتماع كنت مسرورا عالي الهمة لا سيما لما أثنى مديرك على اقتراحك المبتكر. مشاعرك الإيجابية أعانتك على أن تكون مدققا وبارعا وكفئا في عملك، وجعلت بقية يومك من حسن إلى أحسن.

مر بنا جميعا السيناريو الأول، ونحمد الله أن مرَّ بنا كذلك السيناريو الثاني. تسوء الأمور حين تسيطر علينا الأفكار السلبية، وتسير في سلاسة حين تكون أفكارنا إيجابية. يُظهر بحث باربا أن أثر المشاعر الإيجابية ليس سحرا. المشاعر السلبية تضيق نظرتنا حتى تمنعنا من رؤية الواقع

وتدفعنا إلى فعل الأخطاء، أي تجرب علينا مزيدا من الضغوط والأزمات. وتوسع المشاعر الإيجابية نظرتنا فنلحظ الجوانب المشرقة ونفكر تفكيرا مبتكرا، أي تأخذ قدرتنا على التفكير واتخاذ القرارات ومهارات إدارة المشاعر الثقال إلى الذروة.

التدريب الثاني

تمشَّ ترويحا عن نفسك

تمشَّ خمس عشر دقيقة إلى ثلاثين دقيقة. وأحرى أن يكون ذلك في الطبيعة، ولكن أي تمش في الهواء الطلق يصلح (كالتمشي من مكتبك إلى موقف الحافلات). الغرض من ذلك ملاحظة أكبر قدر من مظاهر الجمال التي تروّح عن النفس وتدخل عليها البهجة. كم شيئا جميلا مفرحا ملهما لاحظته وأنت تتمشى؟ وهل هو يوم جميل؟ وإن كان يوم مطيرا هل تستطيع تأمل مظاهر الحياة التي يمنحا المطر؟ هل تجد نباتا أو زهورا جميلة؟ هل تجد طيورا تصدح، أو سنجاب يغني؟ هل تجد رائة عذبة؟ ماذا يعجبك في تجربة المشي؟ والدهشة التي تدخلها عليك القدرة على المشي وملمس الأرض تحت قدميك؟ كم شخصا مررت به؟ هل رأيت حبيبين متعانقي الأيدي أو أصدقاء يلعبون أو أما تداعب طفلها؟ إذا ابتسمت (وفي الغالب ستبتسم بعدما ولدّت مشاعر إيجابية كثيرة مثل هذه) فهل بادلك أحد الابتسام؟ أو قال لك مرحبا؟ كثيرٌ من مزاجنا يعتمد على رغبتنا في ملاحظة الأشياء الجميلة، وهي رغبة تنبت بذور السعادة فينا.

صارت بربرا وزملاؤها مؤخرا مهتمين بمعرفة كيف يساعد العطف على توليد المشاعر الإيجابية.[1] أجروا دراسة عُلّم فيها المشاركون كيف يؤدون تدريب الإحسان الودود الموصوف في الفصل التاسع. وبعد مرور ثمانية أسابيع أدي فيها التدريب خمسة أيام كل أسبوع ولّد المشاركون مشاعر الإحسان الودود لأنفسهم والمقربون والمعارف والغرباء وجميع الخلق.

ولما قورنوا بالمشاركين الذين لم يتلقوا التدريب تبين أنهم كانوا أكثر مشاعر إيجابية، كالحب والفرح والشكر والرضا والأمل والفخر والاهتمام والمتعة والدهشة. وتبين كذلك أنهم أشد قبولا لأنفسهم، وأوثق علاقات بمن حولهم. والعجيب أن المشاركين كانت صحتهم الجسدية أحسن، مع أعراض مرض أقل كالصداع والإرهاق والاحتقان.

وفحصت كذلك دراسة أجراها رتشي دايفدسن[2] أداء المخ في الرهبان البوذيين والطلبة المبتدئين المتطوعين الذين مارسوا العطف غير المشروط على جميع الكائنات، ومن جملتهم هم أنفسهم. وأظهرت النتائج في أثناء ممارستهم العطف غير المشروط نشاطًا زائدا في الفص الجبهي الأيسر المسئول عن الفرح والتفاؤل. بل بلغ الرهبان أعلى مستوى تنشيط سجّله علماء الغرب (كان هؤلاء الرهبان سعداء حقا!)

(1) Fredrickson et al., "Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Meditation, Build Consequential Personal Resources," Journal of Personality and Social Psychology 95 (2008): 1045-62.

(2) Richie Davidson Antoine Lutz et al., "Long-Term Meditators SelfInduce High-Amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice," Proceedings of the National Academy of Sciences, USA 101 (2004): 16369-73.

العطف على النفس وعلم النفس الإيجابي

خلال العقد الماضي زاد اهتمام علماء النفس البارزين أمثال مارتن سلجمان وميهاي تْشيكْسَنْتْميهاي بالمشاعر الإيجابية وأثرها في تحسين الصحة والعافية.[1] كان هذا الاهتمام معروفا بحركة «علم النفس الإيجابي» وكان تركيزها على فهم العوامل التي تؤدي إلى الصحة العقلية لا المرض العقلي، أي كان تركيزهم منصبا على العوامل التي تؤدي إلى تعزيز نقاط القوة لا القضاء على نقاط الضعف. أظهر بحثنا أن العاطفين على أنفسهم أكثر عواطف إيجابية ممن ينقدون أنفسهم.[2] وهم كذلك أكثر سعادة. ومع أن العطف على النفس ينشأ في وقت الشدة، يُدخل العطف على النفس العقل في خالة من السرور، وهذه مفارقة عجيبة. أكرر، العطف على النفس لا يقضي على المشاعر السلبية، بل يحيطها بالرعاية والإحسان. وهذا يبدأ حلقة «التوسيع والبناء» التي ذكرتها آنفا. العطف على النفس يجعلنا آمنين هادئين مترابطين، لذلك يمكننا الاستمتاع بما في حيتنا من جمال بدلا من الاستغراق في العيوب والمشكلات. يمكننا البدء في مطاردة أحلامنا بدلا من الاقتصار على مقاومة الأخطار.

وبناء على ذلك يظهر بحثنا أن العاطفين على أنفسهم أكثر تفاؤلا من الذين يفتقرون إلى العطف.[3] التفاؤل يشير إلى الإيمان بأن الأمور ستكون على ما يرام وأن المستقبل يحمل الخير. بعكس المتشائمين -

---

(1) Martin E. Seligman and Mihaly Csikzentmihalyi, "Positive Psychology: An Introduction," American Psychologist 55 (2000): 5-14.

(2) Kristin D. Neff, Stephanie S. Rude, and Kristin Kirkpatrick, "An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits," Journal of Research in Personality 41 (2007): 908-16.

(٣) المرجع السابق.

الذيـن لا يشـجمون أنفسـهم عنـاء المحاولـة لأن الأمـور ستسـوء (وكمـا يقـول المثـل، اسـتعر المـال مـن المتشـائمين لأنهـم لا ينتظـرون أن يرجـع إليهـم) - المتفائلـون يدأبـون فـي تحقيـق أهدافهـم، لأنهـم يؤمنـون بأنهـم سـيحصلون علـى ثمـرة مـن وراء الجهـود التـي يبذلونهـا. العاطفـون علـى أنفسـهم أكثـر تفـاؤلا لأنهـم يعلمـون أنهـم قـادرون علـى مواجهـة الأزمـات إن وقعـت. بهـم القـوة العاطفيـة لمواجهـة أي شـيء يعـرض لهـم. إن كنـت قـادرا علـى مواسـاة نفسـك عنـد الشـدائد والبقـاء هادئـا أمكنـك الوثـوق بنفسـك. يمكنـك أن تجـد بسـهولة الشـجاعة الداخليـة وقـت الملمـات وأنـت تعلـم أنـك قـادر علـى تخطـي أي شـيء باللجـوء إلـى دعمـك العاطـف.

وظهـر لنـا كذلـك أن العاطفيـن علـى أنفسـهم أكثـر اهتمامـا بحيـوات الآخريـن.[1] الفضـول هـو محـرّك النمـو، يدفعنـا إلـى البحـث والاكتشـاف واقتحـام المخاطـر، ولـو كنـا فـي قلـق وضيـق. العطـف علـى النفـس يمنحنـا الأمـان والاتـزان ونحـن نخطـو أولـى الخطـوات نحـو المجهـول. ويسـاعدنا علـى الاستمسـاك بالفضـول والاسكتشـاف حيـن نجهـل مـا تخبئـه لنـا الأقـدار.

العاطفـون علـى أنفسـهم كانـوا كذلـك أرضـى بحيواتهـم ممـن افتقـروا إلـى العطـف، وقـد وجدنـا ذلـك فـي الثقافتيـن الغربيـة والشـرقية.[2] الرضـا بالحيـاة يشـير إلـى الرضـا المـرء بمـا آلـت إليـه حياتـه، وأن حياتـه لهـا معنـى وقيمـة. حيـن تعطـف علـى نفسـك عنـد الإخفاقـات أو خيبـات الأمـل يمكنـك أن تحيـط حزنـك بـأذرع القبـول المُرضـي.

---

(١) المرجع السابق.

(2) Kristin D. Neff, Kasom Pisitsungkagarn, and Ya-Ping Hseih, "Self-Compassion and Self-Construal in the United States, Thailand, and Taiwan," Journal of Cross-Cultural Psychology 39 (2008): 267-85.

نعلم أن العطف على النفس يولد المشاعر الإيجابية التي تأخذ الصحة والعافية إلى الذروة.

ولكن الجميل أن هذه المشاعر الإيجابية لا تحتاج أن تشوّه الواقع. بل يجعلك توسّع نظرتك حتى تقدر جميع جوانب الحياة حسنها وقبيحها.

الحياة الممتعة المرضية مختلفة ومتنوعة. تخيل لو أنك لم تكن تستمع إلا إلى أغانيك العشر المفضّلات. سوف تقفز من نافذة من فرط الملل. كي نبقي المتعة نحتاج إلى الاختلاف والتنوع في حياتنا. دوريس داي الممثلة المرحة المتفائلة في جميع حالها ليست إلا مثالية هوليودية، إنما هي قشرة جوفاء تحاول محاكاة شخص حقيقي وهذا يجعل المرء في النهاية يرغب في المزيد ولا يشبع. وتقول الرواية الهوليودية أن دوريس داي رفضت دور الأنسة روبنسُن في فيلم الخرّيج The Graduate لأنها تعارض شخصيتها البريئة المعتادة. هل تتصور كم كانت ستكون سيرتها سيرة التمثيل الذاتية شيقة لو أنها قبلت هذا الدور؟ وكم كانت ستستمر مسيرتها المهنية؟

تحقيق السعادة التي نريد يحتاج إلى قبول عواطفنا كافة، سواء كانت عواطف فرح أو ترح أو عواطف فخر أو خزي. مشاعر الحزن والخزي والغضب والخوف لا بد منها في حياة الإنسان مثل مشاعر الفرح والفخر والحب والشجاعة. كما قال كارل يونج مرة: «الحياة السعيدة غير ممكنة دون قدر من الحزن، وكلمة سعيد تفقد معناها إن لم تُعادَل بالحزن». وانتبه لكلمة تُعادَل. نحن لا نريد أن تصبغ مشاعرنا السلبية تصوراتنا كافة، ولا نريد كذلك أن نتخلص منها. وهل التخلص منها ممكن؟

إذا استجبنا للمعاناة بالعطف سرعان ما تمتزج لذة الإحسان والترابط واليقظة بمرارة الألم. وطعم هذا المزيج لذيذ كطعم الشكلاطة الداكنة. لولا الألم لكانت لذة الحياة كثيرة السكر لا تُساغ. والألم من غير لذة مرٌ كمرارة الكاكاو غير المحلى. ولكن إذا امتزج الألم واللذة، أي قبلتهما معا، أحسست من نفسك تكاملًا. لذا كلما لقيت شدة من الشدائد تذكّرْ الشكلاطة الداكنة تغلّفْ لك مرارة الألم بحلاوة العطف.

قصتي: الصبي المحب للخيل

أعلم عن تجربة اللذةَ التي يجّرها العطف على النفس. النذر الذي نذرته أنا وربرت على أنفسنا دفعنا إلى فعل شيء عجيب، وهو مطاردة حلم مستحيل وتحقيقه.

لا أحد يعلم سبب التوحد. ولا أحد يعلم كذلك لماذا يزداد التوحد هذا الازدياد المقلق. ولكن السؤال المطروح على الآباء الذين لهم أطفال مصابون بالتوحد ليس ما سبب التوحد، بل كيف يصنعون به؟ كثير من الكلام في طرق علاج التوحد متعارضٌ. وأكثر العلاج باهظ الثمن. لما شُخّص روان بالتوحد لم نجد بدا من قبول الأمور المجهولة ومواجهة كل طارئ بأحسن ما نستطيع. ولما كانت الإجابات قليلة قررنا أن نجرب أي شيء يساعد روان ولا يضره. ولم نكن ندري حينها المغامرة التي خبأها لنا هذا القرار.

التوحد مُتعب مُجهد. كما ذكرت من قبل، كانت تأتي روان نوبات صراخ سببها جهازه العصبي مُفرط التحفيز. ولكنه كان أهدأ في البرية. كان إذا أتته نوباته أخذه روبرت إلى الغابة خلف بيتنا. وذات يوم، وهو

فـي الثالثـة مـن عمـره، خـرج فجـأة مـن الغابـة ودخـل مرعـى الخيـول الـذي لجارنـا، مجـاوزا السـياج ماضيـا نحـو حوافـر الخيـول قبـل أن يدركـه روبـرت.

كان مسـلتقيا علـى ظهـره تحـوم حولـه خمـس خيـول تضـرب بحوافرهـا الأرض. ثـم كان شـيء عجيـب. أشـارت هاديـة الخيـول - فـرس عجـوز حـادة الطبـع اسـمها بتسـي - إلـى سـائر الخيـول أنْ تنحيـن ثـم أمالـت رأسـها لابننـا فـي خضـوع. افتـرض روبـرت - الخيّـال الخبيـر - أن روان ليـس فـي أمـان بيـن الخيـل بعدمـا رأى فعـل بتسـي، فحملـه ووضعـه علـى ظهرهـا. كنـت قلقـة ورجوتـه أن يأخـذ حـذره. ولكـن مـا إن وضعـه علـى السـرج وركـب وراءه حتـى بـدأ روان يتحـدث، وكان ذلـك عجيبـا. كان أول مـرة يتحـدث حديثـا لـه معنـى. وهـذا أدهشـنا دهشـة عظيمـة.

وفـي هـذه السـنة نفسـنا كان شـيء عجيـب آخـر. روبـرت - الـذي يعمـل فـي حقـوق الإنسـان إلـى جانـب الكتابـة - جلـب مجموعـة مـن قبائـل بوشـمن ليعترضـوا لـدى الأمـم المتحـدة علـى إجلائهـم مـن أراضـي الصيد التـي كانت لأجدادهـم. لقبائـل البوشـمن تقليـد عريـق للشـفاء باسـتعمال التنويـم. انضممنا إليهـم بضعـة أيـام فـي تجمـع لمعالجيـن تقليديـن خـارج لـوس أنجلـوس، وعرضـوا علينـا معالجـة روان. وإذا روان يشـير ويعـرض ألعابـه علـى النـاس ويتفاعـل أكثـر بكثيـر مـن قبـل. كان كأن ابننـا صـار طبيعيـا. كنـا مسـرورين أشـد مـا يكـون السـرور. ولكـن مـع الأسـف عـاد إلـى طبعـه بعدمـا رجعـت قبائـل البوشـمن إلـى بلدهـا. ولكـن هـذا التقـدم المفاجئ الـذي لا يفسَّـر إلـى جانـب سـلوكه مـع بتسـي أنبـت فكـرة فـي دمـاغ روبـرت.

فـي ليلـة مـن الليالـي بعدمـا رجـع مـن ركوبـة مـع روان قـال «لـم لا نأخـذ روان فـي مـكان يجمـع بيـن الخيـل والتـداوي؟ أقصـد مونغوليـا». هـذه هـي البلـد التـي استـؤنس فيهـا الخيـل أول مـرة، وهـي البلـد التـي جـاء منهـا

كلمة شامان (التي تعني «العليم»). ثم قال «هذه الأمر لا يستحق عناء التفكير». ولكنني رفضت رفضا شديدا.

قلت له «تريدنا أن نأخذ ابننا المصاب بالتوحد إلى منغوليا على ظهر حصان؟ هذا جنون! لن نفعل ذلك. نحن الآن نجد صعوبة بالغة، فكيف إذا صنعنا ما تريد. كيف تقترح شيئا مثل ذلك! ثم إنني أكره الخيل!»

ربما بالغت قليلا لما قلت «أكره»، غير أني لم أكن من الفتيات اللاتي يقلن «أرغب في مهر». كان روبرت هو الذي يحب الخيل فينا. كانت موسيقى الروك القوطية أحب إلى قلبي، لأني نشأت في ضواحي لوس أنجلوس. وقد علمني روبرت ركوب الخيل. ولكنني لم أرغب قط في فرض إرادتي على حصان. وكانت الخيل تعلم أني جبانة وأني سقطت عن ظهورها مرات كثيرة لا يحصيها العد.

ولكن كان روبرت يؤمن في قرارة نفسه بأننا نحتاج إلى أخذ روان إلى مونجوليا. أما أنا فكنت مرتعبة من ذلك. وقد تخاصمنا في ذلك مرارا أنا وروبرت. ثم تراجعنا بعد عناد آملين أن يؤيد كل منا الآخر. ومرت سنتان. ركب روان وروبرت معا كل يوم، وكان أثر علاج الخيل في اكتساب روان اللغة هائلا. ولما بلغ روان الخامسة ظل غير مدرّب على قضاء حاجته. نزعنا منه الحفاظات لعله لا يرتاح لقضاء حاجته في ملابسه الداخلية فيتشجع لاستعمال الحمام. ولكن لم يفلح ذلك. لم يفلح شيء قط. وظلت تأتي روان نوبات الغضب الشديدة التي لا تهدأ. وكان كذلك منقطعا عن زملائه، لا يحسن اتخاذ الأصدقاء.

كان روبرت على اتصال إلكتروني بوكالة سفر وكان يخطط للرحلة على الرغم من رفضي. وأراد صديق له مخرج أن يصحبه ليوثق الرحلة.

وسيذهب من غير ثمن لأنه يرى أنها فرصة صناعة فيلم رائعة. وظللت أنا رافضة.

غير أنني تعلمت على مدار السنين أن روبرت إذا حدثته نفسه بشيء فإن هذا الشيء في الغالب صحيح. فقد حدثته نفسه بالزواج بي وطلب يدي أول يوم التقينا. ثم فكرت في أمر مونغوليا قليلا فأدركت أني لا أريد أن تفوتني الرحلة، وقد عجبت من هذا التغيير. كنت بين خيارين، إما الحب وإما الخوف. وبعدما أخذت نفسا عميقا قلت نعم نذهب. ولكن مازحت روبرت فقلت له «أنا رابحة سواء نجحت الرحلة أو فشلت، إذا فشلت فسأظل أقول لك إلى الأبد»قلت لك إنها ستفشل«وإن نجحت فهذا أحسن».

عرض روبرت تأليف كتاب يتحدث عن الرحلة اسمه الصبي المحب للخيل The Horse Boy لعله يكسب من المال ما يغطي به تكاليف رحلتنا. ولكن ظل روبرت منتظرا بضعة شهور ولم يأته رد، فقررنا أن نشتري تذاكر الطيران وإيداع أكبر قدر من المال في بطاقاتنا الائتمانية.

العجيب أنه بعد مرور أسبوعين بدأ مزاد على كتابه وحصّل روبرت مالا وفيرا يتخطى أي شيء يخطر على بالنا. صار معنا من المال ما يفوق تكاليف الرحلة وتكاليف التصوير حتى إننا أمّنا مستقبل روان. كأن القدر أرادنا أن نخرج في هذه الرحلة. كنا شاكرين أشد ما يكون الشكر.

ظللنا كذلك حتى وجدنا أنفسنا شهر أغسطس عام ٢٠٠٧ عند جبل مقدس في مونغوليا حولنا تسعة شامانيين خارج مدينة أولان باتور يؤدون لنا طقسا من طقوسهم. وقد ذكر لنا تولجا مرشدنا السياحي أنهم سافروا مئات الأميال لمساعدة روان. كانت تلك الظهيرة من أصعب ما مر علي

في حياتي. وقد كرهها روان في أول الأمر وصرخ وقاوم، كان غير مرتاح ولا يفهم الطبل والجلبة التي كانت حولنا. (ولكنه لم يكن أكثر انزعاجا من زياراته المعتادة لمتجر البقالة).

ثم صار الأمر عجيبا، قال الشامانيون أنّ طاقة سوداء دخلت رحمي وأنا حامل، وطلبوا مني أن أذهب إلى النهر وأغسل عورتي بالفودكا. نعم لا تستغربوا، الفودكا. وقالوا كذلك أن من أسلافي امرأةً من ناحية أمي كانت مريضة عقليا وكانت متشبثة بروان. فقدت جدتي لأمي ابنها في حادثة سيارة وهو ابن ثماني سنين وأمي ابنة سنتين. ثم بعد بضعة أسابيع من انتقال أمي إلى بيت زوجها مات والد أمي بسكتة قلبية. حينها نال منها الحزن منالا عظيما وكان لا بد من إرسالها إلى المصحة. هل هذه هي المرأة التي قصدوها؟ عجيب. ضاق الوقت عن التفكير في ذلك لأنهم طلبوا مني أنا وروبرت أن نجثو ووجهنا إلى الجبل وإذا شامانٌ يجلدنا (يجلدنا نحن لا روان حمدا لله) بسياط من الجلد مُخلّفًا جروحا مؤلمة على ظهورنا وأذرعنا وأفخاذنا وتولجا يضحك في قلق ويقول «ينبغي ألا تصرخوا».

لا أذكر أني ذقت شيئا بهذا الألم منذ ولدتُ. منحت نفسي العطف وأنا جاثية على الحشائش وأتنفس تنفسا عميقا والسوط يقطع جلدي، وجهت عطفي إلى ألم السوط وألم تربية طفل مصاب بالتوحد وإلى كل من يكابد ألما في هذا العالم. علمت أن نية الشامان من هذا الألم الشفاء، لذلك كنت قادرة على تحمله.

ولما انتهى قال روبرت: «هل تسامحين زوجك المجنون؟» ثم احتضنني واحتضنته وضحكنا. وماذا نصنع غير ذلك؟

ثم كان شيءٌ جميل. بدأ روان يضحك ويقرقر ويلعب مع الشامانين، ثم كان شيء عجبنا منه عجبا شديدا، التفت روان إلى صبي صغير يقف عند حافة الدائرة واحتضنه وقال «أخي المونغولي».

لم يصنع شيئا مثل ذلك من قبل.

كان الصبي الصغير اسمه تومو، وكان ابن تولجا. لما رأى تولجا هذا الاحتضان الجميل قرر أن يصطحب تومو معه في رحلتنا. وها قد اتخذ روان أول صديق له.

بدأ الأمر بشبه مصيبة. فجأة فقد روان الثقة في أول يوم له على ظهر حصان، رافضا ركوب الأحصنة فاضطررنا عند ذلك أن نركب عربة رباعية الدفع. وقد نال ذلك من روبرت، فقد كانت الخيول أكثر شيء جمعهما معا. ولكن سعدنا لما رأينا صداقة روان وتومو تتوثق طوال الرحلة، ونحن مخيمون في الأرض المعشبة ذات الهواء الطلق المنعش والسماء الخلابة ذات النجوم المنيرة. بدأ يتغيّر في ابننا شيء.

وقبل أن نسافر إلى سيبيريا، أرض رعاة الأيائل الغامضين، استحممنا في مياه بحيرة شارجا المقدسة وصلينا، وهي بحيرة بديعة يقصر اللسان عن وصفها، تعيش فيها طيور التّم البرية والخيول البرية. كان معالجو سيبيريا الأبرع في المنطقة. ولكن سمع روبرت أن هؤلاء البدو (يُزعم أنهم أسلاف الأمريكين الأصليين الأوائل الذين جازوا مضيق بيرنغ قبل آلاف السنين) قد يصعب الوصول إليهم. كان إيجادنا إياهم وطلبنا منهم شفاء روان آخر أهداف هذه الرحلة. ولكن لم توجد طرق تؤدي إلى موضع إقامتهم البعيد. كان على روان قبول ركوب الحصان مرة أخرى من أجل الوصول إليهم.

حينها كان قد أدركني الجهد. تخيّل أن تغسل لباس طفل ابن خمس سنين ثلاث مرات في اليوم من غير غسّالات ولا مجففات. وقد سئمت من الطعام المقزز الذي كان يقدم إلينا، لا سيما لبن المهور المختمّر الذي يُدعى القُمارِص. ولكن ظل شيء يدفعنا إلى المضي قدما.

امتطى روان أخيرا ظهر الحصان وعادت له متعته. ومضينا في سبيلنا نتبع مرشدنا أربعة الكيلومترات المؤدية إلى رعاة الأيائل. وبعد ثلاثة أيام من الركوب المضني وصلنا إلى خيامهم مخروطية الشكل. كان روان مسرورا مبتهجا. وكان الناس مرّحبون أشد ما يكون الترحيب كما هي العادة في جميع أنحاء مونغوليا. جاءوا له بأيل مستأنس ليركبه هو وتومو، وتركوهما يداعبان ولد الأيل الجميل قبل أن يبدأ العلاج.

ظل شامان عجوز ذو هيبة يُدعى جوستي يعالج روان، يرقص ويضرب الطبل عند وهج النيران الذي يغمر خيمته وروان يحبو يتظاهر بأنه فيل صغير.

حلمت حلما غريبا في آخر ليلة، وأنا من الناس الذين لا يكادون يتذكرون أحلامهم. رأيت جدتي مع ابنها الذي مات صغيرا. قد صار بالغا، وكانا يمشيان مُبتعديَنِ مسرورين كلٌ ممسك بيد الآخر.

ولما كان الصباح قال جوستي حان وقت رحيلكم. وقال إن الأشياء التي أزعجتنا، كسلس روان ونوباته، لن تظهر بعد الآن.

كنت أخشى أنا وروبرت ألا يحدث ذلك. ولكن اليوم التالي بينما نحن مخيّمون لدى النهر قضى روان حاجته وحده ونظف نفسه. وبعد يومين أفلح في قضاء حاجته في الحمام، وقد حاولت من قبلُ جدتاه والمتخصصون أيضا أن يعينوه على ذلك فلم يفلحوا. ومنذ ذلك الوقت

لـم تأتـه إلا نوبـات قليلـة قليلـة. وبعـد مـرور أسـابيع مـن رجوعنـا إلـى البيـت توقفـت النوبـات. ثـم بـدأت دائـرة أصدقائـه تتسـع وبـدأ يمتطـي ظهـر بتسـي وحـده، وكان هـذا تحقيقـا للحلـم الـذي كان يـرواد روبـرت.

لا أدري، أكان السـبب الشـمانيين؟ أم كان السـبب تأثيـرًا وهميًـا؟ أم كان السـبب أخـذه إلـى بيئـة جديـدة كل الجـدة اسـتخرجت كل طاقاتـه؟ لا أدري صدقًـا. ولكـن مـا أدريـه أنّنـا خاطرنـا ووجدنـا علاجـا.

وجدنـا علاجـا لا شـفاء. لـم يشـفَ روان من التوحـد. لا يـزال به توحـد. ولكنه عولـج مـن الاضطرابات التـي تصاحـب التوحد. وقد صـار طبيعيا حتـى إن بعض النـاس يجـد صعوبـة فـي عـدّه ضمـن جملـة المصابيـن بالتوحـد. ولكن سـيظل التوحـد جـزءا مـن كينونتـه ونظرتـه إلـى العالـم، ونحـن لا نريـد تغييـر ذلـك.

العـلاج الـذي تلقينـاه أنـا وربـرت فـي مونغوليـا كان قبـول توحـد روان والكف عـن مقاومتـه. لمـا فتحنـا عقولنـا وقلوبنـا للتوحـد وعددنـاه مغامـرة لا لعنـة أدركنـا أن توحـد روان كان أحسـن شـيء صـار لنـا.و وإلا لمـا كانـت حياتنـا بهـذه المتعـة. أخبرنـا جوتسـي أننـا لا بـد أن نأخـذ روان كل سـنة إلـى معالـج تقليـدي مُتقـن إلـى أن يبلـغ التاسـعة. ولـم يكـن يهـم أي التقاليـد يتبـع هـذا المعالـج. فأخذنـاه عـام ٢٠٠٨ إلـى ناميبيـا لرؤيـة معالـج بـارع مـن قبائـل البوشـمان يعرفـه روبـرت معرفـة مقربـة، وكان اسـمه بيسـا (والدليـل علـى هـذه المعرفـة المقربـة أن اسـم روان الكامـل: روان بيسـا إيزاكـون. وعـام ٢٠٠٩ أخذنـاه إلـى معالـج رائـع مـن أهـل اسـتراليا الأصلييـن. وعـام ٢٠١٠ سـافرنا إلـى ولايتـي نيومكسـيكو وأريزونـا لرؤيـة مطبـب مـن قبيلـة النافاجـو.[1] وفـي

(١) النافاجـو Navajo أحـد الشـعوب الأمريكيـة الأصليـة فـي الجنـوب الغربـي مـن الولايـات المتحـدة الأمريكيـة. وهـي أكبـر قبيلـة معتـرف بهـا فيدراليـاً فـي الولايـات المتحـدة الأمريكيـة بعـد قبيلـة شـيروكي. (المترجـم)

كل مرة خرجنا في هذه الرحلات تغيّر روان، وتغيرنا نحن، فصرنا أقرب إلى بعض.

وشاركنا بقيّة الأسر قصتنا. وبدأنا نعقد مخيمات للأسر ذوي الأطفال المصابين بالتوحد تمتد أربعة أيام، كي يجربوا العيش في البرية وسط الخيول. أطفال كثر تغيروا في هذه المعسكرات، منهم أطفال لفظوا أول كلمات لهم على ظهر الخيل وآباؤهم في دهشة وذهول. وقد حدثت الآباء كثيرا في هذه المعسكرات عن العطف على النفس، وعظيم آثره في مواجهة الضغط الذي تجره تربية طفل مصاب بالتوحد. الفرح والرضا والمتعة التي كنا نقدمها كانت مُلهمة حقا.

التوحد هدية، إذا تركته يكون هكذا. التوحد هو سبب موهبة روان وظرفه وجاذبيته واهتمامه الشديد بالطبيعة. قولوا لي، لم نغيّر ذلك؟ كما اعتاد روبرت أن يذكّرني: «يقول المثل القديم: إذا منحتك الحياة ليمونا فاصنع عصيرا. وأقول سُحقًا. إذا منحتك الحياة ليمونا فاصنع خمر المرغريتا.

التدريب الثالث

البحث عن الجانب المشرق

فكّر في أشد تحد أو اثنين واجهتهما في حياتك، تحديات لم يخطر على بالك أنك ستتجاوزها في حينها. هل استفدت شيئا بعد انقضاء هذا التحدي؟ هل زدت نضجًا أو زادت حياتك معنى؟ هل تريد أن يرجع بك الزمن وتغير ما حدث إن كان ذلك سيجعلك شخصا آخر غير الذي أنت عليه الآن؟

والآن فكّر في تحد تواجهه الآن. هل تستطيع أن تنظر إلى التحدي نظرة مختلفة؟ هل فيه شيء مفيد؟ أي فرص تعلم أو احتمالات وظيفية أو علاقات جديدة أو إعادة ترتيب لأولياتك؟

إن وجدت صعوبة في إيجاد شيء مفيد، فهذا يعني أنك تحتاج إلى مزيد من العطف على النفس. حاول أن تستعمل المداخل الثلاثة: الإحسان والإنسانية المشتركة واليقظة الذهنية لتواجه مشاعر الخوف والألم. امنح نفسك العطف وردد بعض عبارات الدعم، كأنك صديق مقرب. ويمكنك أن تحضن نفسك إن لم يكن أحد ينظر إليك. فكّر كيف تربطك محنتك ببقية الناس الذين يعانون مثل ما تعاني، أنت لست وحدك. حاول أن تتنفس بضع تنفسات العميقة وتقبل المحنة وإن كنت لا تكرهها.

والآن انظر مجددا، ما الدرس الذي تعلمه لك الحياة الآن؟ هل هذه فرصة لتفتح قلبك وعقلك؟ هل يمكن أن تكون هذه المحنة نعمة سيقت إليك؟ من يريد خمر المرجريتا؟

الفصل الثالث عشر:

تقدير النفس

ليس أخوف ما نخافه إحساسنا بالنقص. أخوف ما نخافه مزايانا التي لا تُحصى. مزايانا هي التي تخيفنا لا عيوبنا. نسأل أنفسنا: مَن أنا لأُعدّ من جملة البارعين أو الرائعين أو الموهوبين أو المذهلين؟ بل من أنت لئلا تعد من جملتهم؟ انتقاصك من نفسك لن ينفع العالم شيئا. تصاغرك لئلا يحس الآخرون بالنقص لا يجرّ نفعا. نحن مقدّر لنا أن نتألق، كما هم الأطفال. جئنا إلى الدنيا لنجسّد عظمة الإله المودعة فينا. وهذه ليست مودعة في أناس دون أناس، بل مودعة في جميع الناس. وإذا تألقنا منحنا الآخرين الإذن في التألق. إذا تحررنا من خوفنا تحرر الآخرون.

- عودة إلى الحب، ماريان ويلامسون

تناول أكثر هذا الكتاب كيف نواجه فشلنا ونقصنا بالعطف على النفس. ولكن أركان العطف على النفس الثلاثة - الإحسان والإنسانية المشتركة واليقظة الذهنية - لا تقتصر فقط على الأشياء التي لا تعجبنا في أنفسنا، بل تشمل كذلك ما يعجبنا.

تقدير جانب الخير فينا

أحيانا تكون رؤية مزايانا أصعب من رؤية عيوبنا. أولئك الذين لا يحبون أن يظهروا مغرورين متكبرين قد يتعبهم التفكير في صفاتهم الحسنة. لذلك يجد كثيرٌ من الناس صعوبة في قبول الثناء. كلنا يعرف هذا النوع من الناس. «ما أحلاك يا ماري! تعجبني البلوزة التي ترتدين». «أشكرك، لكن لو كانت تلبسها امرأة ليست صغيرة الثديين لكانت أحلى». قد يضايقنا الثناء، ولا نستطيع أكثر الأحيان الردَّ من غير أن نشكك في أنفسنا.

لا شك أن المدح أحسن من الهجو والانتقاص، ولكن من منا يقبل المدح حقا ويستمتع به؟ لأسباب كثيرة، قد يكون الرضا عن أنفسنا أصعب مما تتصورون، وكل هذه الأسباب نابعة من الخوف.

أحد المخاوف وضع توقعات عالية. تقليلنا من نقاط قوتنا يبهر الآخرين بدلا من تخييب آمالاهم. إذا أحرزت هدف الفوز في مباراتك الأسبوعية بعد إخبارك زملاء الفريق أنك لاعب سيئ ضعيف الموهبة جررت على نفسك ثناء عظيما منهم: «ما كنتُ أعلم أنك لاعب موهوب! أحسنت!» وإن ضيّعت تلك التسديدة المهمة في ختام المباراة جررت على نفسك الشفقة «لا يهم، قد حاولت على الأقل». ولكن إذا أظهرت الفخر والثقة بمهاراتك ثم لم تؤد أداء حسنا فتحت عليك وابلا من الهجو والانتقاص «ألم تقل إنك أحسن لاعب في فريق الجامعة! أي جامعة أردت؟ جامعة الخُرق الفاشلين؟»

ومن المخاوف كذلك خوف التخلي عن الشيطان الذي اعتدناه. الإقرار بما فينا من مزايا قد يكون غريبا إذا اعتدنا جلد أنفسنا. حين تغلبنا مشاعر النقص نتخوّف من رؤية أنفسنا ذوي قيمة وذوي شأن. قد يكون

ذلك ثقيلا على نفوسنا مثل الموت، وسوف تبذل نظرتنا السلبية إلى أنفسنا قصارى جهدها من أجل النجاة.

وكذلك الخوف من التفوق على الآخرين. لا شك أننا نعيش في مجتمع شديد التنافس نحتاج فيه إلى أن نرى أنفسنا متفردين وأفضل من الآخرين حتى نرضى عن أنفسنا. ثم إن بلوغ الإنسان مرتبة عالية يجرّ عليه الوحدة. جزء من أنفسنا يقر بأن الصعود إلى المراتب العالية هبوط إلى دَرَكِ العزلة. نحن نرغب في أكبار النفس، غير أننا نعلم ما يجر من عيوب، وهي الشعور بالعزلة والانفصال عن الآخرين. إذا أقررت بعظمتي أفلا يعني ذلك أنني أفضل منك، وأن ذلك يعني أننا لن نستطيع أن نعامل بعضنا بعضًا معاملة الأنداد؟ سعينا إلى إكبار النفس وخوفنا منه يصعب علينا الرضا عن أنفسنا.

توماس محاسب في شركة التكنولوجيا، وكان لا يرتاح لثناء الناس عليه. إن تلقى ثناء على أدائه في العمل مثلا سرعان ما قال «شكرا» تأدّبًا، ثم غيّر الموضوع. كلما أُثنِيَ عليه تحرّج واشمأز. لم يكن يعرف كيف يقابل الثناء، أو كيف يستمتع به. بل كان يتخوّف من أن يصير مثل مديره، وهو رجل بارع يدّخن السيجار تُعجبه نفسه، يحسب أنَّ النساء عقمت أن تلد مثله. كان توماس يكره غطرسته وكان يخاف أن يصير مثله.

تفضيلنا البطل المتواضع في الأفلام على خصمه المغرور المنتفخ له سبب. إذا أقررنا بما فينا من مزايانا وفرحنا بها، ألا يعني ذلك أننا مغرورون؟ ولا أحد يحب المغرورين، أليس كذلك؟ هذا مثال على حالة كاتش-٢٢. إذا أعترفنا بما فينا من مزايا فنحن إذن مغرورون، لذلك نركّز على ما فينا من عيوب كي نرضى عن أنفسنا. عبث، أليس كذلك؟ إلا أننا جميعا نفعل ذلك.

إذن كيف نفرح بما فينا من مزايا من خير أن نسقط في فخ الغرور؟ أرى أن الإجابة العطف على النفس، ولكن في صورة مختلفة. أسميها «تقدير النفس». حين نفرح بما فينا من مزايا ونقر أن الناس جميعا لهم نقاط ضعف وقوة، نستمتع بما فينا من مزايا من غير أن نجر على أنفسنا الغرور أو الكبر أو العُجب. كتب وليام جيمس مرة «أشد حاجات الإنسان الرغبة في التقدير». ومن حسن الحظ نستطيع أن نلبي حاجتنا من غير الاعتماد على الآخرين. نستطيع أن نقر بما فينا من جمال. لا لأننا أفضل من سائر الناس، ولكن لأننا بشر نعبر عن جانب الطبيعة البشرية الجميل.

الفرح للآخرين

أحد أركان العافية في البوذية تُدعى موديتا، وتُترجَم «الفرح للآخرين». فهم الفرح للآخرين يسهل فهم تقدير النفس، لأنهما مرتبطان. الشعور الكامن وراء هذا الفرح هو الإحسان وإرادة الخير. إن كنت أريد عافيتك والخير لك، فأنا أريد النجاح لك. وسأكون مسرورا أن لك نعمًا ومواهبَ تعينك على أن تكون راضيا في الحياة.

عادة مزايا الآخرين تجعلنا نحس من أنفسنا نقصا. هذه المرأة حلوة مليحة، إذن أنا لا بدّ قبيحة. هذا ذكي متقد الذهن، إذن أنا لا بد غبي. الغيرة تجعلنا نتألم إذا نجح الآخرون. ولكن أرأيتم إن بدّلنا نظرتنا؟ أرأيتم إن فرحنا بما يُنجز الآخرون؟ هذا يزيد فرحنا بعدد من نستطيع أن نفرح لهم. وبالنظر إلى آخر إحصاء لسكان الأرض، فهذا يعني أن السعادة سوف تبلغ ٦/٨ مليار في المائة!

من أهم ما يشتمل عليه الفرحُ للآخرين الإقرارُ بترابطنا المتأصل. حين

نكـون جـزءا مـن كل أكبـر نفـرح إذا نجـح أحـد منـا. أنـا أعمـل فـي جامعـة تكسـاس فـي مدينـة أوسـتن، وأهـل أوسـتن نعانـي حمّـى كرويـة. كلمـا فـاز فريـق لونجهورنـز بمبـاراة كبيـرة، امتـلأت المدينـة بهجـة وحبـورًا. ولا شـك أننـا نحـن المشـجعون لا نُحـرز هـدف الفـوز، ولكـن اتحادنـا بفريقنـا يجعلنـا نفـرح بفوزهـم. حيـن نشـعر بالترابـط نفـرح بمجـد الآخريـن. مـاذا يحـدث لـو جعلنـا انتماءنـا للبشـرية كلهـا، لا فريقنـا الرياضـي محلـي؟ إذن نفـوز دائمـا.

إننـا بحاجـة إلـى أن نعلـم مزايـا الآخريـن أولا كـي نقدرّهـا حـق التقديـر. إن كنـت أعـد ذكاء زوجـي أو حسـن هيئتـه أو إبداعـه أو ظرفـه مـن المسـلّمات لمـا عُـدت منتبهـة لصفاتـه الحسـنة. لا بـد أن أنتبـه لمواهبـه ومزايـاه لأقـدّر شـخصيته الرائعـة وأقـر بهـا. ولـذا يحتـاج الفـرح للآخريـن أيضـا إلـى اليقظـة الذهنيـة.

جذور تقدير النفس

إذا وجّـه صفـاتُ الإحسـان والإنسـانية المشـتركة واليقظـة الذهنيـة إلـى معانـاة الآخريـن كان ذلـك عطفـا. وإذا وجّهـت إلـى معاناتنـا نحـن كان ذلـك عطفـا علـى النفـس. وإذا وجهـت إلـى مزايـا سـائر النـاس كان ذلـك فرحـا للآخريـن. وجهـت إلينـا كان ذلـك تقديـرا للنفـس.

كثيـرا منـا يركـز علـى نقـاط ضعفـه لا نقـاط قوتـه. ونحـن - كمـا ناقشـنا آنفًـا - نحـط مـن مزايانـا لأن الاعتـراف بهـا مخيـف مزعـج. ولكـن إن أحسـنّا إلـى أنفسـنا اسـتطعنا الفـرح بمـا فينـا مـن صفـات حسـنة. أليـس جميـلا أن أكـون أبـا جيـدا، أو إنسـانا مجـدا مجتهـدا، أو صديقـا مخلصـا، أو ناشـطا بيئيـا ملتزمًـا؟ ألا يسـتحق صبـري وأمانتـي واجتهـادي وإبداعـي وعطفـي وجانبـي

الحسـي والروحـي ألا يسـتحق كل ذلـك الفـرح والاحتفـاء؟ مـن العطايـا العظيمـة للإحسـان إلـى النفـس تقديرنـا أنفسـنا وثناؤنـا عليهـا. هـذا الثنـاء لا يحتـاج أن يكـون علانيـة لئـلا نتحـرّج نحـن أو الآخـرون. ولكننـا نسـتطيع أن نمنـح أنفسـنا الإقـرار الداخلـي الـذي نسـتحقه ونحتـاج إليـه.

الإقرار بالإنسـانية المشـتركة المضمّـن فـي تقديـر النفـس يعنـي أننـا لا نقـدّر أنفسـنا لأننـا أفضـل مـن الآخريـن ولكـن لأن كل النـاس فيهـم صفـات حسـنة. تقديـر الصفـات الحسـنة فـي الآخريـن مـع تجاهـل أو إنـكار صفاتنـا الحسـنة يخلـق انقسـاما بيننـا وبينهـم. نحـن نقـدر كل شـيء حيـن نقـدر أنفسـنا. كمـا قـال تِـك نـات هـان معلّـمُ الـزّن: «أنـت تجسـد بديـع. قـد اجتمـع الكـون كلـه ليوجـدك». إذا أخـذت مفهـوم التداخـل علـى محمـل الجـد، لا يعـود فرحـك بإنجازاتـك فعـلا أنانيـا، بـل يصيـر مثـل عطفـك علـى نفسـك عنـد الإخفـاق. لا يمكـن أن نقـول أننـا مصـدر نعمنـا ومواهبنـا. بـل مصدرهـا موروثنـا الجينـي ومحبـة آبائنـا وعنايتهـم وكـرم أصدقائنـا وتوجيـه معلّمينـا وحكمـة ثقافتنـا المشـتركة. هـذه المواهـب وهـذه النعـم خليـط متفـرد مـن الأسـباب والظـروف. لذلـك تقديـر صفاتنـا الحسـنة شـكرٌ لـكل الأشـياء التـي سـاهمت فـي تشـكلينا أفـرادا وأجناسـا. تقديـر النفـس يجعلنـا نقـدر الخلـق كلـه.

تقديـر النفـس يتطلـب كذلـك اليقظـة الذهنيـة. كمـا نحتـاج أن نلاحـظ مزايـا الآخريـن كـي نقدرهـا نحتـاج أن نركـز علـى مزايانـا وصفاتنـا الحسـنة. انزعاجنـا مـن تقديـر أنفسـنا يجعلنـا نخفـي مشـاعر التقديـر عـن وعينـا. إذا شـككنا أننـا ربمـا لسـنا بالسـوء الـذي نظـن كبحنـا هـذه الشـكوك، لأننـا لا نـدري كيـف نصنـع بهـذه المشـاعر الجميلـة الجديـدة. اليقظـة تجعلنـا ننظـر إلـى الأمـور نظـرة مختلفـة، بالتخلـي عـن نزعاتنـا المُعتـادة. مـن أقـوى عـادات المـخ التركيـز علـى الأشـياء السـلبية لا الإيجابيـة، وهـذه النزعـة تظهـر أكثـر

عند التفكير في أنفسنا.غريزتنا تطلب منا أن نتبيّن المشكلات ونصلحها لنستطيع النجاة. وهذا يعني أننا نعد صفاتنا الحسنة في أكثر الأحيان من المسلّمات وننشغل كل الانشغال بما فينا من نقاط ضعف. لو فقدت عشرة كيلوجرامات فقط! ظلت امرأة تقولها مرارا، مُغفلة شبابها الناضر وذكاءها المتقد وخدنَها العاشق وصحتها القوية وظيفتها الناجحة. إذا نوينا ملاحظة ما فينا من صفات حسنة وقينا أنفسنا من الانحدار نحو السلبية.

قد يرى بعض الناس أن التركيز على مزايانا قد يجعلنا نغفل النقاط التي تحتاج إلى تحسين. هذا صحيح إن كان تركيزنا على هذه المزايا مبالغا فيه. ليس مُستحسنا أن يكون كان رأينا في أنفسنا «أنا كامل وليست بي عيوب قط». لا أدري لما نسقط في فخ الإفراط أو التفريط، لكن هذا التفكير يضرنا. كل إنسان فيه الحسن وفيه السيئ. بدلا من أن النظرة المتطرفة لا ترى إلا الأبيض والأسود - إما عظيم كامل وإما وضيع خائب - نحتاج إلى قبول أنفسنا وتقديرها كما هي. ومفتاح ذلك أن تكون نظرتنا متوازنة كي نرى أنفسنا من غير تشويه. يمكننا تقدير النجاح حين يأتي، ويمكننا العطف على أنفسنا حين يغيب.

التدريب الأول

تقدير أنفسنا

اذكر عشرة أشياء فيك تعجبك. (لا يلزم أن تكون صفات تظهر في جميع الأوقات، يكفي أن تظهر في بعض الأوقات). وأنت تكتب كل صفة، انظر

هل تجد تلاحظ تحرّجًا أو خجلا أو خوفا من الغرور والكبر أو عدم ألفة؟ إن أصابك انزعاج ذكّر نفسك أنك لا تدّعي أنك أفضل من أحد ولا أنك كامل. إنما تلاحظ صفاتك الحسنة التي لا تظهر في جميع الأوقات. كلٌ له مزايا. انظر هل تستطيع الإقرار بما فيك من صفات حسنة والفرح بها والاستمساك بها قدر الاستطاعة.

تقدير النفس في مقابل إكبار النفس

قد يبدو تقدير النفس وإكبار النفس أول وهلة متماثلان. ألا يتضمنان هما الاثنان التركيز على صفاتنا الحسنة؟ ومع أنهما يتقاطعان في أشياء كثيرة، يختلفان في أشياء أخرى. من هذه الاختلافات اعتماد إكبار النفس على الانفصال والمقارنة، على أننا أفضل من الآخرين، ومن ثم متفردون. أما تقدير النفس فيعتمد على الترابط ورؤية ما نتشارك فيه والإقرار بأن لكل الناس نقاط قوة.

من الاختلافات كذلك تصنيف أنفسنا بأنا «جيدون» أو «سينون». إكبار النفس يجعلنا نصنف أنفسنا لنعبر عن جوهرنا المتفرد (أنا ممشوقة القوام كثيرة المال، وناجحة، وجميلة وهكذا). ينشأ إكبار النفس من آرائنا في أنفسنا، لا كوننا أنفسنا. لذلك يجب أن نجمّل صورتنا في أعيننا حتى نحوز ثمرة إكبار النفس. وهذا يجعلنا لا نفرق بين أنفسنا ورأينا في أنفسنا. أما تقدير النفس فليس حكما أو تصنيفا، ولا شيئا يعرّفنا. بل طريقة في النظر إلى ما فينا من مزايا، وإقرار بأننا في تغيّر مستمر، وأنه لا يمكن تعريفنا تعريفا كاملا، سواء أكان ذلك تعريفا سلبيا أم إيجابيا. تقدير النفس يقر باللحظات التي يظهر فيها جمالنا وروعتنا.

إذا تأملت وجدت دائما أشياء جميلة تستطيع تقديرها في نفسك، ولو لم تكن أشياء متفردة. قدرتك على التنفس والمشي والأكل والجماع، كل هذه قدرات رائعة تستحق الاحتفاء، رغم أنها قدرات يشترك فيها الناس جميعا، ورغم كونها قدرات عادية. لا ينتبه الناس لما فيهم من جمال إلا بعد فقد هذه النعم. وحين نقدر صفاتنا المتفردة يمكننا النظر إليها في إطار الإقرار بطبيعتنا المعقدة المترابطة، لا النظر إلى في إطار أني أفضل منك.

تقدير النفس لا يجعلنا نحتاج إلى الحط من الآخرين كي نرضى عن الآخرين. يمكنني تقدير ما أنجزتُ وما أنجزتَ في وقت واحد. يمكنني الفرح بمواهبك والفرح كذلك بمواهبي. التقدير يجعلنا نقر بمزايا الجميع، بما في ذلك نحن.

تقدير الأشياء الجميلة في حياتنا

كان أكثر كلامي كان موجها إلى أهمية تقدير صفاتنا، إلا أنّ التقدير يصدق كذلك على ظروف الحياة عامة. تقدير النفس يشمل تقدير كل جميل ومفيد، سواء داخليا أو خارجيا.

يصعب علينا معارضة هذا النوع من تقدير النفس، لأن الخوف من الغرور والأنانية لا ينبعث إذا أقررنا بظروف حياتنا الملائمة. وتقدير الأشياء الجميلة في حياتنا - كأسرتنا المحبة وأصدقائنا الداعمين ووظيفتنا المستقرة – ليس بصعوبة تقدير أنفسنا. ولأن عقولنا تركز على الأشياء السلبية، كثيرا ما نعد حُسن حظنا من المسلّمات. ننهمك في حل المشكلة ومواجهة ألم الحياة فنغفل عن الأشياء الجميلة التي تدخل علينا اللذة، لذلك

نعانـي معانـاة كبيـرة. ولكـن الأبحـاث بـدأت تظهـر أن التقديـر يمكـن أن يغيـر حياتنـا تغييـرا هائـلا.

أشـارت سـونيا ليبومرسـكي فـي كتابهـا كيـف تعمـل السـعادة The How of Happiness إلـى أن ظـروف الحيـاة الإيجابيـة لا تمنـح إلا قـدرا يسـيرا جـدا مـن السـعادة، نحـو عشـر فـي المائـة. حتـى بعـد شـيء عظيـم مثـل ربـح اليانصيـب، يفـرح النـاس ولكـن لا تمـر بضـع سـنين حتـى يعـودوا إلـى مسـتوى عـدم السـعادة الـذي كانـوا عليـه مـن قبـل. لذلـك يـرى كثيـر مـن الباحثيـن[1] أن مسـتوى السـعادة جينـيّ إلـى حـد كبيـر. تظهـر الأبحـاث كذلـك أن النـاس يسـتطيعون زيـادة مسـتويات السـعادة زيـادة كبيـرة بتغييـر نظرتهـم إلـى حياتهـم. أي أن المهـم ليـس مـا يحـدث لـك بـل كيـف تنظـر إلـى مـا يحـدث لـك. خلصـت سـونيا إلـى أن عـددا مـن العوامـل المهمـة تؤثـر فـي زيـادة السـعادة.[2] مـن أهمهـا شـكر النعمـة، والنظـر إلـى الجانـب المشـرق فـي المصاعـب والمشـقات، وتجنـب مقارنـة نفسـك بالآخريـن، والإحسـان إلـى نفسـك، وممارسـة اليقظـة الذهنيـة، والتلـذذ. كل هـذه العوامـل تنـدرج تحـت مفهـوم تقديـر النفـس الأوسـع، ولكـن يهمنـا الآن اثنـان: الشـكر والتلذذ.

الشكر والتلذذ

طالمـا حثـت الأديـان علـى الشـكر. تأمـل هـذه الآيـات مـن سـفر المزاميـر «نحمـد اللـه أنْ بسـط الأرض فـوق المـاء، وأضـاء النجـوم فـي السـماء، وجعـل

(1) David T. Lykken, Happiness: What Studies on Twins Show Us About Nature, Nurture, and the Happiness Set-Point (New York: Golden Books, 1999).

(2) Sonia Lyubomirsky, The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want (New York: Penguin, 2008).

سلطان الشمس في النهار، وسلطان القمر والنجوم في الليل. ذلك أن خزائن رحمته لا تنفد». (سفر المزامير ١٣٦: ٥-٩، النسخة الأمريكية). هذه الأدعية تجعلنا نقدر جمال الخلق. الشكر من أهم العبادات التي تدعو إليها أكثر الأديان، ويعد بوابة مهمة إلى السعادة الروحية.

يرى روبرت إيمنس، وهو من أبرز الباحثين في الشكر، أن الشكر يفضي مباشرة إلى السعادة، وقد وجد تأييدا كبيرا على ذلك. يعرّف الشكر بأنه الإقرار بالنعم التي أنعم علينا بها الله أو سائر الناس أو الحياة. تظهر الدراسات[1] أن الشاكرين أشد سعادة وأملا وبهجة ورضا بحيواتهم، وأقل حسدا لنجاحات الآخرين. ومن حسن الحظ أن الشكر يُعلَّم.

في دراسة[2] على سبيل المثال طُلب من مجموعة طلبة جامعيين أن يكتبوا ما يمر بهم كل أسبوع على مدار عشرة أسابيع. وزّع الطلبة عشوانيا على ثلاث مجموعات مختلفة. المجموعة أ طلب منها أن تذكر ما يجعلهم شاكرين (أن يكون لهم أصدقاء كرماء مثلا أو أباء مذهلون أو الاستماع إلى فرقة ذا رولنج ستونز). وطلب من المجموعة ب أن يذكروا ما يزعجهم ويسوؤهم (البحث عن مكان يركنون فيه السيارة مثلا، أو أن يكون مطبخهم متخسًا لا يُنظّف، أو الناس التي لا تُحسن قيادة السيارات). وطلب من المجموعة جـ أن يذكروا ما أثّر فيهم خلال الأسبوع، من غير أن يقولوا كان التأثير سلبيا أو إيجابيا. (تنظيف خزانة الأحذية مثلا). وجد

(1) Robert A. Emmons, Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier (New York: Houghton Mifflin, 2007).

(2) Robert A. Emmons and Michael E. McCullough, "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life," Journal of Personality and Social Psychology 84 (2003): 377-89.

الباحثون أن الشاكرين كانوا أسعد، وأقل أعراضا مرضية وأكثر ممارسة للرياضة من الآخرين. يتبين أن الشكر يغير حالتنا العاطفية والجسدية إلى الأفضل.

التدريب الثاني

إبقاء دفتر شكر

تشير الأبحاث إلى أن إبقاء دفتر شكر يومي من أحسن الطرق وأنفعها لزيادة السعادة. قد تحتاج إلى اختيار دفتر خاص له مظهر جميل وقور. واعلم أنه لا توجد سبيلا واحدا إلى ذلك. المهم أن تحدد وقتا تكتب فيه ما مر عليك كل يوم من نِعَمٍ ومفاجئات سعيدة ولحظات جميلة، وما يُدخل عليك الفرح في العموم.

حاول أن تجد أشياء جديدة تجعلك شاكرا. مثل أصدقائك وعائلتك وأحبابك، ولكن لا تدع التدريب يصير مكررا يتناول كل ما هو مألوف. أي النعم التي فرحت بها كنتَ البارحة تعدها من المسلّمات؟ شروق الشمس أم سيادة القانون أم سباكة البيت؟ الأشياء التي تدخل علينا السرور والبهجة كثيرة لا يحصيها العد.

ومما ينفع أن تكون مُحددا قدر استطاعتك. على سبيل المثال قل «أنا شاكرٌ خرخرة قطتي وتمسّحها في رجلي متوددة إليّ». بدلا من «أنا شاكر وجود قطتي».

لن يلبث أن يؤثر إبقاء دفتر شكر في سعادتك. وهذا شيء يُشكر كذلك!

التلـذذ مرتبـط بالشـكر. التلـذذ يشـير إلـى الاسـتمتاع بالشـيء الـذي يُدخـل علينـا السـرور، أي اسـتبقاء الأشـياء الحلـوة اللذيـذة والطـرب لهـا طربنـا بـكأس الخمـر المعتّقـة. عـادة نظـن التلـذذ مقتصـرا علـى المتعـة الحسـيّة كالتلـذذ بنكهـة الطعـام ورائحتـه لا بلعـه كمـا هـو، وكشـم جلـد محبوبنـا وذوقـه وتقبيلـه لا الفـراغ مـن المباشـرة سـريعا دون اسـتمتاع. ولكـن التلـذذ يصـدق علـى جميـع أنـواع المتـع، كالتمتـع بضحكـة صديـق، أو جمـال ورقـة شـجر متسـاقطة، أو عمـق روايـة جيّـدة وتعقيدهـا.

حيـن نتلـذذ بشـيء نسـتبقيه فـي وعينـا، مركّزيـن علـى مـا ينشـأ فـي اللحظـة الآنيـة مـن خواطـر وأحاسـيس ومشـاعر حلـوة جميلـة. يمكننـا كذلـك التلـذذ بالذكريـات الجميلـة لنُحيـي التجـارب الممتعـة ونقدرهـا مرة أخـرى، ومن ذلك علـى سـبيل المثال اليـوم الذي لقينـا فيه شـريك حياتنـا أول مـرة، أو اللحظة التي حملنـا فيهـا مولودنـا، أو السـفرة التـي سـافرناها مـع محبوبنـا إلـى مدينـة بـراغ. التلـذذ سـلوك مقصود يسـتبقي المتعـة ويزيدهـا، جاعلا إيانـا نمرغ فـي جمالها.

التدريب الثالث

التلذذ باللحظة الآنية

اختـر أكلـة تحبّهـا أو شـرابا، وإن كانـت قطعـة شـكلاطة داكنـة أو شـريحة بيتـزا سـاخنة، كأسـا مـن الشـمبانيا الفاخـرة، أو سـرطان البحـر مـع الزبـد، أو كوبـا مـن الشـاي إرل جـري الجميـل، أو أي أكلـة أو شـراب تحـب.

ثـم حـاول التلـذذ بهـا مـا اسـتطعت. حـاول اسـتنفار حواسـك كلهـا. كيـف مذاقهـا؟ كيـف نكهاتهـا الخفيـة؟ حلـوة أم مـرّة أم مالحـة؟ كيـف رائحتهـا؟ ومـا الروائـح الخفيـة التـي تسـتطيع التعـرف إليهـا؟ كيـف تشـعر وهـي فـي فمـك وأنـت تمضغهـا وتبلعهـا؟ هـل لهـا ألـوان جذابـة أو هـل تلمـع فـي الضـوء؟ مـا صوتهـا؟ (نعـم، هـذا سـهل إذا اختـرت الشـمبانيا، ولكـن قـد تلحـظ صـوت أزيـز أو قرمشـة أو غيرهـا مـن الأصـوات إن اختـرت أشـياء أخـرى) تمهّـل وتلذذ بهـذه الأحاسـيس الحلـوة الجميلـة، مسـتمتعا بـكل إحسـاس علـى حـدة.

ثـم انظـر كيـف تجـد تجربـة التلـذذ نفسـها. هـل تجد سـعادة فـي حلقـك، أو دفئـا فـي صـدرك، أو وخـزا فـي أنفـك؟ اسـتمتع بإحسـاس التلـذذ ما اسـتطعت، وحيـن يخبـو دعْـه. ثـم توقـف لحظـة لتشـكر وتقـدّر أحـد أعظـم النعـم علينـا فـي هـذه الحيـاة، نعمـة الطعـام والشـراب.

بـدأ علمـاء النفـس يبحثـون[1] تأثيـر التلذذ فـي عافيتنا. تشـير الدراسـات إلى أن القادريـن علـى التلـذذ بالأشـياء الجميلـة فـي حياتهـم أعظـم سـعادة وأقـل اكتئابا مـن غيرهـم. فـي دراسـة[2] مثـلا طلـب مـن المشـاركين التمشـي عشـرين دقيقـة كل يـوم علـى مـدار أسـبوع. ووزعـوا توزيـع عشـواء علـى ثـلاث مجموعـات، المجموعـة الأولـى طلـب منهـا الإقـرار فـي أثنـاء المشـي بأكثـر عـدد ممكـن مـن الأشـياء الجميلـة - كالزهـور وشـروق الشـمس وهلـم جـرا - والتفكيـر فيما جعـل هـذه الأشـياء ممتعـة. (تدريـب المشـي المذكـور فـي الفصل الثاني عشـر مسـتوحى مـن هـذه الدراسـة). وطُلـب مـن المجموعـة الثانيـة ملاحظـة الأشـياء المزعجـة - كالقمامـة وضوضـاء الزحـام ومـا إلـى ذلـك مـن الأشـياء - والتفكيـر

(1) Fred B. Bryant, "Savoring Beliefs Inventory (SBI): A Scale for Measuring Beliefs About Savoring," Journal of Mental Health 12 (2003): 175-96.

(2) Fred B. Bryant and Joseph Veroff, Savoring: A New Model of Positive Experiences (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2007).

فيما جعلها أشياء كريهة بغيضة. ولم يُطلب من المجموعة الثالثة شيء إلا المشي. وجدوا أن المجموعة التي طلب منها التمتع بالتجارب الجميلة كانت أسعد بعد الفراغ من المشي قياسا بالمجموعتين الأخريين. وبعد إجراء لقاءات معهم قالوا إنهم أحسوا بتقدير أكبر للعالم من حولهم.

التوقف لملاحظة مظاهر الجمال اليومية والتمتع بها يعزز مشاعر اللذة فينا تعزيزا هائلا.



النعمة التي لا تَخلق

تقدير النفس يجعلنا نستمتع بحياتنا وما فينا من مزايا. والجميل أننا لا نحتاج أن نفعل شيئا استثنائيا أو خارجا عن حد المألوف كي نُدخل على أنفسنا هذا الإحساس الرائع اللذيذ. لا تحتاج إلى شيء جديد كيّ تتوقف لحظات تستمتع برائحة الزهور. لا تحتاج إلا إلى الانتباه لما هو قريب المتناول. بدلا من الانهماك في حل المشكلات طوال اليوم، والتفكير فيما يحتاج إلى تغييرٍ في حياتِك، يمكنك التوقفُ لحظاتٍ على مدار اليوم للاستمتاع بما حولك من أشياء جميلة.

يمكنك التمتع بما تبثه فيك هذه الكلمات التي تقرأها الآن من حياة. قراءتك هذه الكلمات القليلة المطبوعة على الورق يتيح لك تلقي الأفكار وحفظها وتناقلها. تتواصل عقولنا عن طريق الكلمات المكتوبة مع أننا لم نلتقِ قط. مُذهل، أليس كذلك! يمكنك استشعار النفس يدخل أنفك ويخرج، وتقديره لأنه يبقيك حيا وقد كنت من قبل تعده من المسلّمات. الأشياء الجميلة التي نمر بها كل يوم كثيرة كثيرة نعجز عن الاستمتاع بها جميعا، ولكن تقديرها ولو قليلا يزيد من سعادتنا إلى درجة مذهلة. كما أشار الكاتب

دو لاروشفوكو: «السعادة» لا تكمن في الأشياء نفسها بل في استمتاعنا بها».

تقدير النفس هدية تنتظر من يظفر بها. كلنا فينا وفي حياتنا أشياء جميلة تستحق التقدير. الجمال صفة بشرية مودعة فينا جميعًا.

خاتمة

تقدير النفس والعطف على النفس وجهان لعملة واحدة. الأولى تركز على ما يجلب إلينا اللذة، والثانية تركز على ما يجر إلينا الألم. الأولى تقدر ما فينا من نقاط قوة، والثانية تقبل نقاط ضعفنا. المهم أن بهما تظل قلوبنا وعقولنا مفتحة الأبواب، بدلا من استمرارنا في التقويم والمقارنة والمقاومة والولع والتشويه. مفتّحة لنرى أنفسنا وحيواتنا كما هي، بما فيها من مجد وخزي. مفتّحة لنحب كل المخلوقات، ومن جملتها نحن، دون استثناء.

ونحن نسير في رحلة الحياة، تمر بنا إخفاقات ونجاحات، نواجه جميع الأشياء بالإحسان. ونحس بترابطنا مع جميع الناس وجميع الأشياء. ونصير مركزين على اللحظة الآنية من غير إصدار أحكام عليها. ونستمتع بكل ما في الحياة من أشياء من غير حاجة إلى تغييرها.

لا نحتاج أن نكون كاملين كي نرضى عن أنفسنا، ولا تحتاج حياتنا أن تكون على صورة معيّنة كي نرضى بها. كل الناس قادرون على النمو والسعادة والصمود إذا استجابوا لما يعرض لهم استجابة عاطفة مقدّرة. وإن أحسست أنك غير قادر على التغيير واستصعبت ضغط المجتمع، فامنح نفسك العطف وابدأ من هنا. كل لحظة تقدم فرصة إذا انتهزناها صرنا أناسا مختلفين تماما. يمكننا قبول الفرح والحزن اللذين يجرّهما كوننا بشرا، وفعل ذلك يمكن أن يبدّل حيواتنا إلى الأحسن.

نبذة عن الكاتبة

كريستين نِف، الحاصلة على الدكتوراه، أستاذة مساعدة في قسم التنمية البشرية في جامعة تكساس في مدينة أوستن. كريستين أول من وضع العطف على النفس مجالا بحثيا قبل نحو عشر سنين. وهي تلقي محاضرات في العطف على النفس عالميا، وتقدم دورات لمن يريد أن يتعلم أكثر عن مجال العطف على النفس الآخذ في التطور.

ثناء

«صديق متنقل لجميع القراء - لا سيما النساء - الذين يحتاجون إلى معرفة أن معاملة الآخرين كما يحبون أن يُعاملوهم لا تصلح إلا إذا تعلموا أن يعاملوا أنفسهم كما يحبون أن يعاملوا الآخرين».

- جلوريا سْتَايْنَم.

«بحث كريستين الرصين وقدرتها على شرح تأثير العطف على النفس في حياتنا اليومية يجعل قراءة هذا الكتاب مغيّرة».

برين براون، الحاصلة على الدكتوراه، ومؤلفة كتاب نَعِمَ النقص The Gifts of Imperfection.

«تقدم كريستين نف إرشاد حكيم إلى التعافي العاطفي والتغيير الداخلي، عن طريق خلط علم النفس الغربي وممارسات التأمل الشرقي».

- تارا براخ، الحاصلة على الدكتوراه، ومؤلفة كتاب القبول المتطرف Radical Acceptance.

«كتاب جميل يساعدنا على معرفة كيف نشفي العالم - فردًا فردًا - بدءا بنفسك. اقرأه وابدأ رحلة الشفاء»

- روزي أودُونِل.

«تسهّل نبرة كريستين العاطفة مبادئ البوذية، وتسهّل التدريبات التي أدرجتها في الكتاب تطبيق هذه المبادئ».

- مجلة بابلشرز ويكلي.

«في هذا الكتاب الشخصيَ بالغ الشخصية، العمليّ شديد العمليّة، طوّرت كريستين نف مجال دراسات العطف... العطف على النفس يوفر لنا طريقا مُخَلّصًا يمكننا السير فيه الآن».

- شارون سالزبرج مؤلف كتاب (الإحسان الودود والسعادة الحقيقة) Lovingkindness and Real Happines.

«سوف يصير هذا الكتاب الذي ألفته كاتبة شجاعة عطوفة مرجعًا لكل من يبحث عن السلام الداخلي، والسعادة المستمرة الباقية. اقرأوه واستمتعوا!»

- الطبيب دان سيجل، مؤلف كتاب قراءة الأفكار Mindsight.

«مشروع مبتكر ممكن التنفيذ يُحسّن جودة حياتنا».

- مِيهاي تْشيكْسَنْتْميهاي، الحاصل على الدكتوراه، ومؤلف كتاب الاستغراق والإبداع Flow and Creativity

«كتــاب بــارع! العطــف علــى النفــس فكــرة جديــدة ثوريــة ابتكرتهــا كرســتين نِــف، فكــرة لهــا بالــغ الأثــر فــي حياتنــا».

- كرستوفر جرمر، الحاصل على الدكتوراه، ومؤلف كتاب الطريق اليقظ إلى العطف على النفس The Mindful Path to SelfCompassion.

«هــذا كتــاب مهــم. الاســتماع إلــى نصائــح يحــرر القــراء مــن أغــلال نقــد النفــس ويحــل محلهــا أجنحــة تشــجيع النفــس».

- ستيفين ستونسي، الحاصل على الدكتوراه ومؤلف كتاب حب بلا أذى Love without hurt.

«تقــدم كريســتين نــف دروســا جوهريــة فــي كيفيــة التفــوق شــخصيا ومهنيًــا بالعطــف علــى النفــس، مســتندة إلــى الطــرق الحديثــة فــي الأبحــاث».

- تود كشدان، الحاصل على الدكتوراه، ومؤلف كتاب وضع علم النفس الإيجابي Designing Positive Psychology.



من مساوئ العيش في ثقافة تعظم الاستقلال والإنجاز الفردي أنه إن لم نحقق أهدافنا المثاليّة فلا أحد يستحق اللوم إلا أنفسنا. وما دمنا خاطئين، فلا نستحق العطف إذن، صحيح؟ إن العطف أنفسنا له صفات العطف على الآخرين. أولًا: يحتاج العطف على النفس أن نقر بمعاناتنا. فنحن لن نتأثر بمعاناتنا إن لم نقر بها ابتداء. معاناتنا تكون في بعض الأحيان واضحة بيّنة لا نكاد نفكر في شيء غيرها، ولكننا أكثر الأحيان لا ننتبه لها. يشيع في الثقافة الغربية التجلد والثبات في وجه المصاعب والملمات. يقولون لنا لا تشتكوا، وامضوا قدما ولا تلتفتوا. إن مرت بنا شدة قلّما نتوقّف ونقر بمدى الألم الذي نكابد. وإذا أتى الألم من الحكم على أنفسنا - إن كنت غاضبا من إساءة أسأتها إلى غيرك، أو من قولك شيئا سخيفا في حفلة - صَعُب اعتبارُ هذه اللحظات لحظات معاناة. كلٌ يخطئ، هذه سنة الحياة. وهل تظن غير ذلك؟ قل لي إذن، أين ذلك العقد الذي كتبته قبل أن تولدَ تتعهد فيه أنك سوف تكون إنسانا كاملا، وأنك لن تخطئ أبدا، وأنّك ستصرّف حياتك كيفما شئت؟ أستاذ، إذا سمحت. يوجد خطأ. اخترت أنْ «يسير كل شيء كما أريد حتى الممات» وها أنا لا أرى ذلك. أريد الإدارة. هذه سخافة، ومع ذلك أكثرنا يستغرب إذا وقع إخفاق أو اتخذت الحياة منعطفا مفاجئًا أو غير مرغوب. الحق أننا جميعا نستحق العطف. ما دمنا جميعا بشرا مدركين نعيش على ظهر الأرض فنحن إذن ذوو قيمة ونستحق الاهتمام. يقول الدالاي لاما: «البشر يريدون السعادة ولا يريدون الألم. لذلك ترى الناس جميعا يسعون إلى تحصيل السعادة والبعد عن الألم، وكلٌ له الحق في ذلك ... كلنا متساوون لأن البشر جميعا ذوو قيمة» وهذا قريب مما يدعو إليه إعلان الاستقلال

